Sutta-Liste für *bhikkhus*

MN 107 MN 39 MN 53 MN 59 MN 27	Das graduelle Training für einen *bhikkhu*.
MN 125	Das graduelle Training für *jhāna*.
AN 10.161	Falls du Schwierigkeiten bei der momentanen Stufe der Praxis hast, gehe einen Schritt zurück und praktiziere auf jener Stufe.
MN 61	*sīla* für Laien – acht Tugendregeln für Mönche – *pātimokkha* für *ariyas* – *ariyakanta sīla*. Dieses *sutta* beschreibt unterschiedliche Formen von *sīla*, die Reinheit in *kāya, vāca* und *mano* (*tīṇi sucaritāni*). Basierend auf diesem *sīla* wird *pīti* aufkommen.
MN 7	Reflektion über den *Buddha*, den *Dhamma* und den *Saṅgha* führt zu einem Schritt für Schritt Progress wie folgt: *saddhā, pāmujja, pīti, passaddhakāya, sukha, samādhi*. Dieser Prozess beschreibt, wie man mit Freude und Dhamma-Verständnis als Grundlage, zu *samādhi* gelangt.
MN 40	Mehr oder weniger das Gleiche wie MN 7, allerdings beruhend auf der Reinheit der zwölf Qualitäten.
MN 64	Wie man das *sammāñāṇa* und das *sammāvimutti* mit den *jhānas* als Grundlage praktiziert.

MN 107 Ganakamoggallanasutta - Samtalen med regnskapsføreren Moggallana

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Savatthi, holdt han til i palasset til Migaras mor i Østparken. En dag kom brahmanen og regnskapsføreren Moggallana bort til ham, og de snakket høflig sammen en liten stund før han satte seg. Da regnskapsføreren Moggallana hadde satt seg, sa han:

"Her i palasset til Migaras mor kan vi tydelig se hvordan veiene og trappene fører trinn for trinn, skritt for skritt opp til det øverste trinnet, Gotama. Brahmanene har også en trinnvis trening som fører dem trinn for trinn, skritt for skritt inn i studiet av vedaene. Bueskytterne har likeså en trinnvis trening som fører dem trinn for trinn, skritt for skritt til å mestre bueskytingskunsten. Vi gir også en trinnvis opplæring til dem som skal bli regnskapsførere og leve av å føre regnskap, slik at de trinn for trinn, skritt for skritt lærer å behandle tall. Vi begynner med å lære elevene å telle slik: én er en ener, to er en toer, tre er en treer, fire er en firer, fem er en femmer, seks er en sekser, sju er en sjuer, åtte er en åtter, ni er en nier og ti er en tier. Vi lærer dem å telle til hundre og vi lærer dem også videre tallbehandling.

Kan du vise til en tilsvarende trinnvis opplæring i din lære og treningsdisiplin som går trinn for trinn og skritt for skritt, Gotama?"

"Ja, jeg kan vise til en tilsvarende trinnvis opplæring i læren og treningsdisiplinen, brahman, som går trinn for trinn og skritt for skritt. Det er som når en dyktig hestetemmer først venner en fullblodshest til å ha på seg bittet, og deretter gir den videre trening. På tilsvarende vis er det når han som er kommet fram til sannheten trener opp mennesker. Først trener han ham slik: ‘Kom her, munk, og oppfør deg i samsvar med de etiske treningsreglene, slik at du blir beskyttet av munkenes treningsnorm. Oppfør deg bra og ikke gå ut over grensene, men se farene ved selv den minste overtredelse. Da trener du i samsvar med treningsreglene.'

Når så en munk oppfører seg i samsvar med de etiske treningsreglene og er beskyttet av munkenes treningsnorm, oppfører seg bra og ikke går ut over grensene , men ser farene ved selv den minste overtredelse, slik at han trener i samsvar med treningsreglene, vil han som er kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: ‘Pass godt på sanseportene dine, munk. Når du ser en synlig form med øyet ditt, griper du ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på synssansen sin, skal du gå inn for å passe på den. Vokt synssansen din vel, og pass godt på. Og likedan når du hører en lyd med øret, eller fornemmer en duft med nesa, eller kjenner en smak på tunga, eller føler en berøring mot kroppen, eller når han fornemmer en ide med sinnet, da griper du ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på sinnets sans, skal du gå inn for å passe på den. Vokt sinnets sans vel, og pass godt på.'

Når munken vokter sanseportene sine, vil han som er kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: ‘Spis med måte, munk. Når du har tenkt deg godt om, spiser du ikke for fornøyelsens skyld. Du lar være å proppe deg med mat. Du spiser ikke for å se godt ut og bli vakker, men bare for å holde kroppen ved like og holde den frisk så den ikke tar skade, og slik at du kan fortsette treningen av sinnet. Mens du spiser, skal du tenker på at nå slukker du sulten og forhindrer at den oppstår igjen, slik at du kan leve uten plager og problemer.'

Når munken spiser med måte, vil han som er kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: ‘Vær våken, munk. Når du går fram og tilbake eller sitter ned på dagtid, renser du bort hindrende tilstander i sinnet, og det samme gjør du når du går fram og tilbake eller sitter ned under første nattevakt. Under andre nattevakt legger du deg ned i løvestilling på høyre side, med det ene beinet oppå det andre, og hviler i oppmerksomhet og klar forståelse med tanken rettet mot å stå opp igjen. Når siste nattevakt kommer, står du opp igjen og går fram og tilbake eller sitter ned mens du renser bort hindrende tilstander i sinnet.'

Når munken har vent seg til å være våken, vil han som er kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: ‘Øv oppmerksomhet og klar forståelse, munk. Når du går fram og tilbake, så gjør det med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør det med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør det med klar forståelse. Når du er iført dine kapper og bærer matbollen din, gjør det med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør det med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør det med klar forståelse. Uansett om du går, står, sitter, sovner, våkner, taler eller tier, så gjør det med klar forståelse.'

Når munken har opparbeidet oppmerksomhet og klar forståelse, vil han som er kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: ‘Nå skal du finne et sted der du kan være for seg selv, munk. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte.' Dermed finner han seg et sted der han kan være for seg selv. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte. Etter at han er kommet tilbake fra matrunden setter han seg ned med korslagte bein, holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Han kvitter seg med all grådighet overfor verden, lever uten grådighet i sinnet og renser sinnet for all grådighet. Han kvitter seg med hat og ondskap, lever med sinnet fylt av omsorg for alle levende veseners beste i stedet for ondskap, og renser sinnet for hat og ondskap. Han kvitter seg med sløvhet og treghet og streber mot lyset mens han lever med oppmerksomhet og klar forståelse og renser sinnet for sløvhet og treghet. Han kvitter seg med uro og bekymringer og lever med ro i sinnet, uten indre uro, og renser sinnet for uro og bekymringer. Han kvitter seg med uvisshet, idet han legger all uvisshet bak seg og ikke lenger er det minste usikker på hva som er sunt, og han renser sinnet for all usikkerhet.

Når han har kvittet seg med disse fem hindringene som forurenser sinnet og svekker forståelse, isolerer han seg fra både sansenytelser og usunne ideer og går inn i første meditasjonstilstand – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og blir der.

Deretter lar han innledende og fastholdende tanker falle til ro og går inn i andre meditasjonstilstand – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og blir der.

Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i tredje meditasjonstilstand – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!‘ – og blir der.

Deretter gir han slipp på velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og blir der.

Slik er min undervisning overfor munker som er under opplæring og ennå ikke har nådd målet, men lengter etter den uforlignelige frigjøring fra alt som binder, brahman. Men for en munk som er blitt en arahant, som har kvittet seg med sinnets forurensninger, gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, vil oppmerksomhet og klar forståelse føre til at han lever lykkelig her og nå."

Da regnskapsføreren Moggallana hørte dette, sa han:

"Men si meg, Gotama, kommer alle de som du gir råd og veiledning, fram til nibbana, eller er det bare noen som klarer det?"

"Noen av dem som jeg gir råd og veiledning, kommer fram til nibbana, brahman, men andre kommer ikke fram."

"Men hva er grunnen til det, Gotama? Hvis nibbana finnes, hvis veien til nibbana finnes og hvis du gir råd og veiledninger – hvorfor kommer da ikke alle de som lytter til dine veiledninger, dit?"

"La meg spørre deg om noe først, brahman. Vet du veien til Rajagaha?"

"Ja, den kjenner jeg godt."

"Hvis det nå kommer en mann til deg og spør om veien til Rajagaha, så forklarer du veien for ham: ‘Følg denne veien rett fram. Når du har gått et stykke, kommer du til en landsby. Når du har gått et stykke til, kommer du til en småby. Og fortsetter du rett fram, vil du snart få øye på byen Rajagaha med alle dens vakre parker, lotusdammer og skogholt omkring.' Likevel kan det hende mannen tar feil vei og ikke finner Rajagaha.

Så kommer det en annen og spør om veien, og du gir ham samme forklaring. Og denne mannen kommer fram til Rajagaha. Hvordan kan det ha seg, brahman? Rajagaha finnes, veien dit finnes, og du har forklart veien for begge. Hvordan kan det ha seg at den ene går seg vill mens den andre kommer trygt fram til Rajagaha?"

"Hva kan jeg gjøre med det, Gotama? Jeg er bare en som viser veien."

"Nettopp, brahman. Nibbana finnes, veien til nibbana finnes og jeg gir råd og veiledninger. Noen av elevene mine kommer fram, andre kommer ikke fram. Hva kan jeg gjøre med det, brahman? Jeg er bare en som viser veien."

Da regnskapsføreren Moggallana hørte dette, sa han:

"Det finnes personer som ikke har forlatt hjemmet og gått ut i hjemløsheten ut fra tillit, men bare for å få noe å leve av, Gotama. De er falske svindlere og juksemakere. De er arrogante, frekke og upålitelige skravlebøtter som prater om alt og ingenting. De vokter ikke sanseportene sine, de viser ikke noe måtehold i matveien og de har ikke vent seg til å være våkne. De oppfører seg ikke slik munker bør gjøre og har ingen respekt for treningen. De lever i overflod og lediggang, de tar ledelsen i å utvikle dårlige vaner, de gidder ikke praktisere i ensomhet, de er late, sløve og uoppmerksomme. Ikke har de noen klar forståelse og ikke har de konsentrasjon. De er tanketomme tosker og idioter. Men du omgås ikke slike, Gotama.

Men så finnes det sønner av god familie som har forlatt hjemmet og gått ut i hjemløsheten ut fra tillit, Gotama. De er verken falske svindlere eller juksemakere. De er ikke arrogante, frekke eller upålitelite skravlebøtter som prater om alt og ingenting. De ikke sanseportene sine, de viser måtehold i matveien og de har vent seg til å være våkne. De oppfører seg slik munker bør gjøre og har respekt for treningen. De lever verken i overflod eller lediggang, de tar ikke ledelsen i å utvikle dårlige vaner, de praktiserer i ensomhet og de er verken late eller sløve. De praktiserer oppmerksomhet og klar forståelse. De har god konsentrasjon, og de er kloke og slett ikke noen idioter. Slike er det du omgås, Gotama.

Det er akkurat som duften av sort fiolrot, for den dufter best av alle røtter. Eller som duften av sandeltre, for det dufter best av alle treslag. Eller som duften av jasmin, for den dufter best av alle blomster. På samme måte er din lære den beste av alt som undervises i dag, Gotama.

Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar jeg tilflukt til deg, Mester, til din lære og til munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever."

MN 39 Maha-Assapurasutta - Den store samtalen i Assapura

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i landet Anga, bodde han i en by der som Assapura. Der talte Mesteren til munkene:

"Munker!"

"Ja, Mester," svarte munkene

Mesteren sa:

"Folk kaller dere munker. Og hvis dere blir spurt hva dere er, så svarer dere at dere er munker. Og siden andre kaller dere munker, og dere selv sier dere er munker, bør dere trene dere slik: ‘Vi vil følge de skikkene som munker og brahmaner følger, slik at vi fortjener den betegnelsen som både andre og vi selv bruker om oss, slik at de gavene vi mottar i form av kapper, mat, bolig og medisiner kan gi gode frukter og bli til stor nytte for giverne, og slik at vi ikke har blitt munker til ingen nytte, men kan høste gode frukter og gode resultater av det.' Og hvilke skikker er det munker og brahmaner følger? Dere bør trene dere slik, munker: ‘Vi vil ha selvrespekt og respekt for andre.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Våre gjerninger skal være rene, åpne og redelige, ikke skjulte og fordekte. Og vi vil ikke framheve oss selv eller fornedre andre fordi om vi selv opptrer rent og åpent.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, og deres gjerninger er rene, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Vår tale skal være ren, åpen og redelig, ikke skjult og fordekt. Og vi vil ikke framheve oss selv eller fornedre andre fordi om vi selv taler rent og åpent.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene og deres tale er ren, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Våre tanker skal være rene, åpne og redelige, ikke skjulte og fordekte. Og vi vil ikke framheve oss selv eller fornedre andre fordi om vi selv har rene og åpne tanker.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren og deres tanker er rene, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Vår levemåte skal være ren, åpen og redelig, ikke skjult og fordekt. Og vi vil ikke framheve oss selv eller fornedre andre fordi om vi selv har en ren og åpen levemåte.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren, deres tanker er rene og dere har en ren levemåte, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Når vi ser en synlig form med øyet, griper vi ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på synssansen sin, går vi inn for å passe på den. Vi vokter synssansen vel, og passer godt på. Og likedan når vi hører en lyd med øret, eller fornemmer en duft med nesa, eller kjenner en smak på tunga, eller føler en berøring mot kroppen, eller når vi fornemmer en ide med sinnet, da griper vi ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på sinnets sans, går vi inn for å passe på den. Vi vokter sinnets sans vel, og passer godt på.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren, deres tanker er rene, dere har en ren levemåte og vokter sanseportene, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Vi vil spise med måte. Når vi har tenkt oss godt om, spiser vi ikke for fornøyelsens skyld. Vi lar være å proppe oss med mat. Vi spiser ikke for å se godt ut og bli vakre, men bare for å holde kroppen ved like og holde den frisk så den ikke tar skade, og slik at vi kan fortsette treningen av sinnet. Mens vi spiser, tenker vi at nå slukker vi sulten og forhindrer at den oppstår igjen, slik at vi kan leve uten plager og problemer'. Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren, deres tanker er rene, dere har en ren levemåte, dere vokter sanseportene og dere spiser med måte, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Vi vil passe på å være våkne. Når vi på dagtid går fram og tilbake eller sitter ned, vil vi rense bort hindrende tilstander i sinnet, og det samme vil vi gjøre når vi går fram og tilbake eller sitter ned under første nattevakt. Under andre nattevakt legger vi oss ned i løvestilling på høyre side, med det ene beinet oppå det andre, og hviler i oppmerksomhet og klar forståelse med tanken rettet mot å stå opp igjen. Når siste nattevakt kommer, står vi opp igjen og går fram og tilbake eller sitter ned mens vi renser bort hindrende tilstander i sinnet.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren, deres tanker er rene, dere har en ren levemåte, dere vokter sanseportene, dere spiser med måte og dere passer på å være våkne, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? Dere bør trene dere slik: ‘Vi vil øve oppmerksomhet og klar forståelse. Når vi ser på noe eller ser oss omkring, gjør vi dette med klar forståelse. Når vi bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør vi dette med klar forståelse. Når vi kler oss eller bærer matskåla, gjør vi dette med klar forståelse. Når vi spiser, drikker, tygger og smaker, gjør vi dette med klar forståelse. Når vi tømmer oss for avføring og urin, gjør vi dette med klar forståelse. Så lenge vi er våkne, enten vi går, står sitter, legger, taler eller tier, så gjør vi dette med klar forståelse.' Men hvis dere har selvrespekt og respekt for andre, deres gjerninger er rene, deres tale er ren, deres tanker er rene, dere har en ren levemåte, dere vokter sanseportene, dere spiser med måte, dere passer på å være våkne og dere øver oppmerksomhet og klar forståelse, og mener at dermed har dere gjort nok, at dere har nådd munkelivets mål, slik at dere blir tilfreds og mener at det ikke er mer dere trenger å gjøre, så sier jeg dere, munker: Siden dere streber etter munkelivets mål, så ikke slipp dette målet av syne, for det er mer som bør gjøres.

Hva mer er det som bør gjøres, munker? En munk bør finne seg et sted der han kan være for seg selv. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte. Etter at han er kommet tilbake fra matrunden setter han seg ned med korslagte bein, holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Han kvitter seg med all grådighet overfor verden, lever uten grådighet i sinnet og renser sinnet for all grådighet. Han kvitter seg med hat og ondskap, lever med sinnet fylt av omsorg for alle levende veseners beste i stedet for ondskap, og renser sinnet for hat og ondskap. Han kvitter seg med sløvhet og treghet og streber mot lyset mens han lever med oppmerksomhet og klar forståelse og renser sinnet for sløvhet og treghet. Han kvitter seg med uro og bekymringer og lever med ro i sinnet, uten indre uro, og renser sinnet for uro og bekymringer.

Han kvitter seg med uvisshet, idet han legger all uvisshet bak seg og ikke lenger er det minste usikker på hva som er sunt, og han renser sinnet for all usikkerhet.

Det er som når en mann tar opp et lån for å gjøre forretninger, munker. Forretningene hans går bra, slik at han kan betale tilbake de pengene han lånte, og enda har han noen igjen til å underholde sin kone med. Da tenker han: 'Før hadde jeg gjeld for å gjøre forretninger. Disse forretningene gikk bra, slik at jeg kunne betale tilbake de pengene jeg hadde lånt, og enda har jeg noe igjen til å underholde min kone med.' Dette gjør ham glad og lykkelig.

Videre er det som når en mann er syk, munker, hardt angrepet med store smerter. Maten smaker ham ikke og kroppen er svak. Men etter en tid går sykdommen over, maten smaker ham og kroppen blir sterk igjen. Da tenker han: 'Før var jeg syk, jeg hadde store smerter og var hardt angrepet. Maten smakte meg ikke og kroppen var svak. Men nå er jeg frisk igjen! Maten smaker meg og kroppen er sterk!' Dette gjør ham glad og lykkelig.

Og videre, munker, er det som når en mann er tatt til fange og kastet i fengsel. Men etter en tid blir han fri fra fangenskapet. Han er trygg og i god behold, og ingenting av det han eier er gått tapt. Da tenker han: 'Før satt jeg i fengsel, men nå er jeg fri fra fangenskapet! Nå er jeg trygg og i god behold, og ingenting av det som jeg eier er gått tapt.' Dette gjør ham glad og lykkelig.

Og så er det som når en mann er slave, munker. Da kan han ikke bestemme over seg selv, men andre bestemmer over ham, og han kan ikke gå hvor han vil. Men etter en tid blir han fri fra slaveriet, han bestemmer over seg selv, og ingen andre bestemmer over ham. Han er fri mann og kan gå hvor han vil. Da tenker han: 'Før var jeg slave, og kunne ikke bestemme over meg selv. Andre bestemte over meg, og jeg kunne ikke gå hvor jeg ville. Men nå er jeg fri fra slaveriet. Jeg bestemmer over meg selv, og ingen andre bestemmer over meg. Jeg er fri nå, og kan gå hvor jeg vil!' Dette gjør ham glad og lykkelig.

Og videre, munker, er det som når en mann gir seg ut på en lang reise gjennom øde trakter, og har med seg store verdier og rikdommer. Han ferdes på ensomme og farlige stier. Men omsider kommer han ut av ødemarka igjen, og når trygt fram til sivilisasjonen, der det er fredelig og trygt å være. Da tenker han: 'Før var jeg ute på en lang reise gjennom øde trakter, med store verdier og rikdommer. Jeg vandret på ensomme og farlige stier. Men omsider kom jeg ut av ødemarka igjen, og nådde trygt fram til sivilisasjonen, og her er det fredelig og trygt å være!' Dette gjør ham glad og lykkelig.

Og derfor betrakter munken disse fem hindringene som gjeld, som sykdom, som fangenskap, som slaveri og som en reise i ødemarka så lenge han ikke har fjernet dem fra sitt indre, munker. Og han ser det som gjeldsfrihet, som sunnhet, som frihet fra fangenskap og fra slaveri og som et sivilisert land, når han har fjernet disse fem hindringene fra sitt indre.

Når han har kvittet seg med disse fem hindringene, svekker han sinnets forurensninger med visdom. Deretter isolerer han seg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Det er som når en dyktig badetjener eller læregutten hans strør såpepulver i ei bronseskål, munker, og tilsetter vann litt etter litt og knar til såpeklumpen er fuktig, gjennomfuktet både utvendig og innvendig, men ikke så den drypper. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Deretter bringer munken de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Det er som et stille tjern med kildevann, munker. Det har ikke noe tilsig verken fra nord, sør, øst eller vest, og det kommer heller ikke noe regnskyll fra skyene av og til og fyller det opp. Men fra kilden springer det fram en strøm med kjølig vann som strømmer inn, omkring i og gjennom hele tjernet og fyller det helt, slik at ingen del av tjernet er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Deretter søker ikke munken lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!' – og forblir i den. Han lar det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Det er liksom blomstene i en lotusdam, munker. Der vokser lotus, vannliljer og nøkkeroser som er født i vannet og lever helt neddykket i vannet, uten å komme opp til overflaten. Det kjølige vannet strømmer over, omkring og mellom dem, så ingen del av disse blomstene er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar han det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Deretter forlater munken velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i den fjerde dypmeditasjon, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Han sitter og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrenge hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Det er som om en mann skulle sitte innhyllet i en hvit kappe, munker, og trekke den over hodet. Da ville ingen del av kroppen hans stikke utenfor den hvite kappen. Nettopp slik sitter munken og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrenge hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Og når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunsten å huske tidligere oppholdssteder. Han husker mange tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,' – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.'

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Det er som om en mann skulle gå fra sin egen landsby til en annen landsby, munker. Og fra denne landsbyen går han til enda en landsby, og derfra går han hjem til sin egen landsby igjen. Da ville han vite følgende: ‘Nå gikk jeg fra min egen landsby til den andre landsbyen, og der sto jeg slik og satt slik og snakket om ditt og tiet om datt. Så gikk jeg til neste landsby, og der sto jeg slik og satt slik og snakket om ditt og tiet om datt. Og deretter gikk jeg hjem til min egen landsby igjen.'

Slik er det også med munken. Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunsten å huske tidligere oppholdssteder. Han husker mange tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,' – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.'

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Og når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan alle vesener oppstår og går under. Med rent, himmelsk og overmenneskelig syn ser han hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.' Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Det er som om en mann med synet i behold skulle stå mellom to åpne dører inne i et hus . Da kunne han se folk som gikk inn og ut av husene, folk som gikk langsetter gatene og folk som satt midt i gatekrysset. Da ville han vite at disse menneskene går inn og ut av husene, disse går langsetter gatene og disse sitter midt i gatekrysset.

Slik er det også med munken. Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan alle vesener oppstår og går under. Med rent, himmelsk og overmenneskelig syn ser han hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.' Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Og når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan sinnets forurensninger kan utslettes.

Han merker seg det som det er: Dette er lidelse. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphav. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Han merker seg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Han merker seg det som det er: Dette er sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er årsaken til sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er slutten på sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på sinnets forurensninger.

Når han vet og ser dette, blir sinnet hans befridd fra forurensninger i sinnet knyttet til sanselige nytelser, fra forurensninger i sinnet knyttet til forventningsmønstre og fra forurensninger i sinnet knyttet til uvitenhet.

Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Det er som om en mann med synet i behold skulle stå på stranda av et krystallklart lite fjellvann, munker, med helt gjennomsiktig vann og uten noe gjørme. Da ville han kunne se skjell og muslinger, sand og småstein uti vannet, og han ville kunne se fiskestimer stå eller svømme omkring der ute. Og han ville vite dette: ‘Denne innsjøen har krystallklart og gjennomsiktig vann, uten noe gjørme. Der ligger det skjell og muslinger, der ligger det sand og småstein, og der står det fiskestimer og der svømmer de.'

Slik er det også med munken. Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan sinnets forurensninger kan utslettes.

Han merker seg det som det er: Dette er lidelse. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphav. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Han merker seg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Han merker seg det som det er: Dette er sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er årsaken til sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er slutten på sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på sinnets forurensninger.

Når han vet og ser dette, blir sinnet hans befridd fra forurensninger i sinnet knyttet til sanselige nytelser, fra forurensninger i sinnet knyttet til forventningsmønstre og fra forurensninger i sinnet knyttet til uvitenhet.

Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette er hva det vil si å være munk, å være brahman, å være en som har vasket seg, å kjenne vedaene, å være lærd, å være edel, å være en ærverdig. Og hva vil det si å være munk? Det er når han har avviklet alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. Dette er hva det vil si å være munk.

Og hva vil det si at munken er brahman? Det er når han har fordrevet alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten er munken en brahman.

Og hva vil det si at munken er en som har vasket seg? Det er når han har vasket bort alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten er munken en som har vasket seg.

Og hva vil det si at munken kjenner vedaene? Det er når han kjenner alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten kjenner munken vedaene.

Og hva vil det si at munken er lærd? Det er når han har kvittet seg med alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten er munken en lærd.

Og hva vil det si at munken er edel? Det er når han har fjernet seg fra alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten er munken edel.

Og hva vil det si at munken er en ærverdig? Det er når han har fjernet seg fra alle dårlige og usunne sinnstilstander, alle sinnets forurensninger, all videre tilblivelse, alt som er til plage, alle vonde resultater, forfall og undergang i framtiden. På den måten er munken en ærverdig."

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

MN 53 Sekhasutta - Den videregående treningsveien

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var hos sakyaene, holdt han til i Nigrodhas park i Kapilavatthu. På den tiden hadde sakyaene nettopp bygd en ny møtesal som ennå ikke var blitt tatt i bruk av noen filosof, asket, brahman eller andre mennesker.

Sakyaene i Kapilavatthu gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg. Så sa de:

"Vi har bygd en ny møtesal som ingen har tatt i bruk ennå, Mester. Vil du være den første som tar den i bruk, Mester? For det vil være oss til langvarig glede og nytte om vi senere kan bruke en møtesal som du var den første til å bruke."

Mesteren samtykket i taushet. Da sakyaene så at Mesteren takket ja til invitasjonen, reiste de seg og tok høflig avskjed med ham. De gikk til møtesalen og ryddet golvet, ordnet med sitteplasser og tente lamper. Så gikk de tilbake og fortalte Mesteren at alt var klart.

Mesteren tok kappe og bolle, og sammen med de andre munkene gikk han til møtesalen. Der vasket han føttene og gikk inn og satte seg ved midtstolpen med ansiktet vendt mot øst. Munkene vasket også føttene og gikk inn og satte seg ved vestveggen bak Mesteren, med ansiktene mot øst. Da sakyaene fra Kapilavatthu hadde vasket føttene sine, gikk de inn og satte seg ved østveggen, med ansiktet vendt vestover mot Mesteren. Så underviste Mesteren sakyaene og gledet, oppmuntret og inspirerte dem med ord om den sanne lære til langt på natt. Men til slutt vendte han seg mot Ananda og sa:

"Kan ikke du gi disse sakyaene en forklaring av den videregående treningsveien, Ananda. Jeg har vondt i ryggen, så jeg må strekke meg ut litt."

"Det er greit, Mester," svarte Ananda.

Mesteren brettet kappen i fire og la seg i løvestilling på høyre side, med det ene beinet oppå det andre, og hvilte i oppmerksomhet og klar forståelse med tanken rettet mot å stå opp igjen.

Ananda henvendte seg til sakyaen Mahanama og sa:

"Den edles elev har god moral, Mahanama. Han vokter sanseportene sine, spiser med måte, går inn for å være våken og innehar sju gode egenskaper. De fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, er han i stand til å oppnå og gå inn i når han ønsker det, uten noen problemer.
Hvordan er da den gode moralen den edles elev innehar, Mahanama?

Den edles elev opptrer moralsk, han er beskyttet av atferdsreglene for munker, han overtrer ikke noen grenser, han ser farer i selv den minste feil, og han påtar seg treningsreglene og følger dem. På den måten har den edles elev god moral.

Hva vil det si at den edles elev vokter sanseportene sine, Mahanama?

Når han ser en synlig form med øyet sitt, griper han ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på synssansen sin, går han inn for å passe på den. Han vokter synssansen sin vel, og passer godt på. Og likedan når han hører en lyd med øret sitt, eller fornemmer en duft med nesa, eller kjenner en smak på tunga, eller føler en berøring mot kroppen, eller når han fornemmer en ide med sinnet, da griper han ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på sinnets sans, går han inn for å passe på den. Han vokter sinnets sans vel, og passer godt på. Slik vokter den edles elev sanseportene sine.

Hva vil det si at den edles elev spiser med måte, Mahanama?

Når den edles elev spiser, tenker han: 'Når jeg har tenkt meg godt om, spiser jeg ikke for fornøyelsens skyld. Jeg lar være å proppe meg med mat. Jeg spiser ikke for å se godt ut og bli vakker, men bare for å holde kroppen ved like og holde den frisk så den ikke tar skade, og slik at jeg kan fortsette treningen av sinnet. Mens jeg spiser, tenker jeg at nå slukker jeg sulten og forhindrer at den oppstår igjen, slik at jeg kan leve uten plager og problemer.' Slik spiser den edles elev med måte.

Hva vil det si at den edles elev går inn for å være våken, Mahanama?

Når den edles elev går fram og tilbake eller sitter ned på dagtid, renser han bort hindrende tilstander i sinnet, og det samme gjør han når han går fram og tilbake eller sitter ned under første nattevakt. Under andre nattevakt legger han seg ned i løvestilling på høyre side, med det ene beinet oppå det andre, og hviler i oppmerksomhet og klar forståelse med tanken rettet mot å stå opp igjen. Når siste nattevakt kommer, står han opp igjen og går fram og tilbake eller sitter ned mens han renser bort hindrende tilstander i sinnet. Slik går den edles elev inn for å være våken.

Hvordan innehar den edles elev sju gode egenskaper, Mahanama?

Den edles elev har tillit til Mesterens oppvåkning, og tenker: Mesteren er i sannhet en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.'

Han har selvrespekt, slik at han skammer seg over å bryte sin egen standard ved å utføre dårlige handlinger, ord og tanker.

Han har respekt for andres mening, slik at han skammer seg over å bryte andres forventninger ved å utføre dårlige handlinger, ord og tanker.

Han er lærd, og han husker og tar vare på det han har lært. Han studerer den læren som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og som forklarer hvordan man kan praktisere det opphøyde liv. Han husker denne læren, resiterer den, tenker grundig gjennom den og trenger inn i den.

Han arbeider iherdig med å kvitte seg med dårlige egenskaper og utvikle gode egenskaper, og er sterk, flittig og utrettelig i arbeidet for å utvikle gode egenskaper.

Han er oppmerksom og har god hukommelse, slik at han husker hva som er blitt sagt og gjort for lenge siden.

Han har edel og analytisk visdom og forstår tilblivelse og opphør, slik at han kan gjøre helt slutt på lidelsen. Dette er de sju gode egenskapene han har.

Hvordan oppnår den edles elev de fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, og hvordan går han inn i dem når han ønsker det, uten noen problemer?

Han isolerer han seg fra både sansenytelser og usunne ideer og går inn i første meditasjonstilstand – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og blir der.

Deretter lar han innledende og fastholdende tanker falle til ro og går inn i andre meditasjonstilstand – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og blir der.

Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i tredje meditasjonstilstand – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!‘ – og blir der.

Deretter gir han slipp på velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og blir der. På den måten oppnår den edles elev de fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, slik at han kan gå han inn i dem når han ønsker det, uten noen problemer.

Når den edles elev altså har god moral, Mahanama, når han vokter sanseportene sine, spiser med måte, går inn for å være våken og innehar sju gode egenskaper, og når han kan oppnå de fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, og gå inn i dem når han ønsker det, uten noen problemer, da har han kommet inn på den videregående treningsveien. Da er han på vei til sunnhet i sinnet. Da er han klar for et gjennombrudd, da er han klar for oppvåkning og da er han klar til å oppnå en uforlignelig frihet fra alt som binder.

Det er som om ei høne skulle ha lagt åtte, ti eller tolv egg, Mahanama, og ligger og ruger og passer på disse eggene. Da trenger ikke denne høna å ønske seg at kyllingene skal klare å bryte seg trygt ut av egget ved hjelp av nebb eller klør. For kyllingene er klare for et gjennombrudd, de er klare for å bryte seg trygt ut av egget ved hjelp av nebb eller klør.

Slik er det også med den edles elev, Mahanama, når han har god moral, når han vokter sanseportene sine, spiser med måte, går inn for å være våken og innehar sju gode egenskaper, og når han kan oppnå de fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, og gå inn i dem når han ønsker det, uten noen problemer, da har han kommet inn på den videregående treningsveien. Da er han på vei til sunnhet i sinnet. Da er han klar for et gjennombrudd, da er han klar for oppvåkning og da er han klar til å oppnå en uforlignelig frihet fra alt som binder.

Når den edles elev har oppnådd denne rene oppmerksomheten og sinnslikevekten, husker han mange tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,' – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.'

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk, og dette ser han slik det virkelig er. Dette er det første gjennombruddet hans, slik kyllingen bryter gjennom eggeskallet.

Når den edles elev har oppnådd denne rene oppmerksomheten og sinnslikevekten, ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger, og dette ser han slik det virkelig er. Dette er det andre gjennombruddet hans, slik kyllingen bryter gjennom eggeskallet.

Når den edles elev har oppnådd denne rene oppmerksomheten og sinnslikevekten, frir han seg fra forurensninger i sinnet slik at han selv forstår og virkeliggjør sinnets frigjøring gjennom visdom og hviler i denne her og nå. Dette er det tredje gjennombruddet hans, slik kyllingen bryter gjennom eggeskallet.

Når den edles elev har god moral, Mahanama, da er dette hans atferd. Når den edles elev vokter sanseportene sine, Mahanama, da er dette hans atferd. Når den edles elev spiser med måte, Mahanama, da er dette hans atferd. Når den edles elev går inn for å være våken, Mahanama, da er dette hans atferd. Når den edles elev innehar sju gode egenskaper, Mahanama, da er dette hans atferd. Når den edles elev er i stand til å oppnå de fire meditasjonstilstandene som gir innsikt i sinnet og som lar ham leve lykkelig her og nå, til å gå inn i når han ønsker det, uten noen problemer, Mahanama, da er dette hans atferd.

Når den edles elev husker mange tidligere oppholdssteder, så er dette kunnskapen hans, Mananama. Når den edles elev ser hvordan alle vesener oppstår og går under, så er også dette kunnskapen hans, Mahanama. Og når den edles elev frir seg fra forurensninger i sinnet slik at han selv forstår og virkeliggjør sinnets frigjøring gjennom visdom og hviler i denne her og nå, så er også dette kunnskapen hans, Mahanama.

Det er derfor man sier at den edles elev har kunnskap, Mahanama. Det er derfor man sier at han har god atferd, Mahanama, og det er derfor man sier at den edles elev har både kunnskap og god atferd.

Den evigunge Brahma har uttalt dette verset, Mahanama:

‘Blant dem som legger vekt på aner og byrd

har adelen den fremste rang.
Men den fremste blant guder og mennesker
er den som har fullkommen kunnskap og atferd.'

Dette verset er godt sunget og ikke dårlig sunget av den evigunge Brahma. Det er godt sagt og ikke dårlig sagt, meningsfylt og ikke meningsløst, og jeg slutter meg til det. Mesteren sier også dette, Mahanama."

Nå sto Mesteren opp igjen og sa:

"Det er bra, Ananda! Det er virkelig bra at du har forklart den videregående treningsveien for sakyaene her i Kapilavatthu!"

Slik talte Ananda, og Mesteren godkjente det han hadde sagt. Sakyaene i Kapilavatthu var glade og takket for undervisningen.

MN 59 Bahuvedaniyasutta - Om forskjellige slags følelser

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalund i Savatthi. Da kom tømmermannen Pañcakanga bort til munken Udayi, hilste høflig på ham og satte seg ned hos ham. Så sa han:

"Hvor mange slags følelser sier Mesteren det finnes, Udayi?"

"Mesteren omtaler tre slags følelser, tømmermann. Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode. Dette er de tre slags følelser Mesteren snakker om."

Da Pañcakanga hørte dette, sa han:

"Nei, Udayi. Mesteren snakker ikke om tre slags følelser. Han snakker om to slags følelser: gode føelelser og vonde følelser. Disse følelsene som verken er vonde eller gode forklarer Mesteren som den herligste lykke."

Udayi protesterte:

"Nei, husherre. Mesteren omtaler tre slags følelser. Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode. Dette er de tre slags følelser Mesteren snakker om."

Men Pañcakanga gjentok:

"Nei, Udayi. Mesteren snakker ikke om tre slags følelser. Han snakker om to slags følelser: gode føelelser og vonde følelser. Disse følelsene som verken er vonde eller gode forklarer Mesteren som den herligste lykke."

Og Udayi sa for tredje gang:

"Nei, husherre. Mesteren omtaler tre slags følelser. Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode. Dette er de tre slags følelser Mesteren snakker om."

Men Pañcakanga gjentok nok en gang:

"Nei, Udayi. Mesteren snakker ikke om tre slags følelser. Han snakker om to slags følelser: gode føelelser og vonde følelser. Disse følelsene som verken er vonde eller gode forklarer Mesteren som den herligste lykke."

Ingen av dem klarte å overbevise den andre.

Ananda hørte denne samtalen mellom Udayi og Pañcakanga. Han gikk til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned hos ham. Så fortalte han Mesteren om den samtalen han hadde hørt. Mesteren sa:

"Pañcakangas klassifisering var riktig, Ananda, selv om Udayi ikke var enig i den. Og Udayis klassifisering var riktig, selv om Pañcakanga ikke var enig i den. For jeg har klassifisert følelsene i to kategorier, i tre kategorier, i fem kategorier, i seks kategorier, i atten kategorier, i trettiseks kategorier og i ett hundre og åtte kategorier. Jeg har lagt fram læren på forskjellige måter, Ananda. Siden jeg har lagt fram læren slik, kan man forvente at de som ikke vil godta, akseptere og si seg enige i sitater og utsagn som andre legger fram, vil komme til å diskutere og krangle og såre hverandre med skarpe ord. Jeg har lagt fram læren på forskjellige måter, Ananda. Siden jeg har lagt fram læren slik, kan man forvente at de som vil godta, akseptere og si seg enige i sitater og utsagn som andre legger fram, vil være gode venner og vel forlikte og leve sammen uten å krangle, og omgås like uanstrengt som melk blander seg med vann, og se på hverandre med vennlige blikk.

Sansenytelser kan deles inn i fem kategorier, Ananda. Hvilke fem?

Tiltalende former som øyet kan se, som er tiltrekkende, tillokkende, innbydende, behagelige og fristende; tiltalende lyder som øret kan høre ..., dufter som nesa kan kjenne ..., smaksinntrykk som tunga kan kjenne ..., og tiltalende berøringer som kroppen kan føle, som er tiltrekkende, tillokkende, innbydende, behagelige og fristende – dette er de fem kategoriene av sansenytelser. De gledene og den lykken som oppstår betinget av disse, er gledene ved sansenytelser, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når en munk isolerer seg fra både sansenytelser og usunne ideer og går inn i første meditasjonstilstand – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken lar innledende og fastholdende tanker falle til ro og går inn i andre meditasjonstilstand – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken ikke lenger søker glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i tredje meditasjonstilstand – den som de edle omtaler slik: 'Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!' – og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken gir slipp på velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken hever seg over enhver formbevissthet. Han føler ingen fysisk motstand, og reagerer ikke på sanseinntrykk. Han ser rommet som uendelig, og med dette går han inn på det uendelige roms plan og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken hever seg over det uendelige roms plan. Han ser bevisstheten som uendelig, og med dette går han inn på den uendelige bevissthets plan og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken hever seg over den uendelige bevissthets plan. Han ser at det ikke er noe som eksisterer, og med dette går han inn på intethetens plan og blir der. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Videre hever munken seg over intethetens plan, og går inn på det planet der det verken finnes sanseinntrykk eller ingen sanseinntrykk. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Men hvis noen skulle hevde at dette er den høyeste glede og lykke et menneske kan oppleve, så kan jeg ikke være enig. Og hvorfor? Jo, fordi det finnes en annen glede og lykke som er herligere og bedre en denne lykken, Ananda. Og hvilken annen glede og lykke er herligere og bedre? Det er når munken hever seg over det planet der det verken finnes sanseinntrykk eller ingen sanseinntrykk, og bringer alle sanseinntrykk og begreper til opphør, slik at han med visdom ser at alle hans mentale forurensninger blir utslettet. Dette er en annen lykke som er herligere og bedre enn den forrige lykken, Ananda.

Så kan det jo hende at omvandrende asketer som tilhører andre skoler vil si:

‘Gotama snakker om å bringe alle sanseinntrykk og begreper til opphør. Han sier visst at det er det som er lykken. Men hva er det? Og hvordan er det?'

Da bør de få dette svaret, Ananda:

"Mesteren sier ikke at lykken bare er behagelige følelser. Han som er kommet fram til sannheten sier at lykken er en hvilken som helst situasjon som oppleves som lykke."

Slik talte Mesteren, og glad til sinns tok Ananda imot Mesterens ord.

MN 27 Culahatthipadopamasutta - Den lille teksten med lignelsen om elefantens fotspor

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Savatthi, oppholdt han seg i Anathapindikas park, Jetalunden.

Tidlig en morgen kjørte brahmanen Janussoni ut av byen i en hvit vogn trukket av hvite hopper. Da fikk han øye på den omvandrende asketen Pilotaka, og spurte ham:

"Hvor kommer du fra så tidlig på morgenen, Vacchayana?"

"Jeg har vært og snakket med munken Gotama."

"Synes du munken Gotama er en vis og forstandig mann?"

"Hvordan er vel jeg kvalifisert til å si om Gotama er vis og forstandig? Det er det bare hans likemann som kan si noe om."

"Dette er jo litt av en lovprisning av ham, Vacchayana!"

"Hvordan er vel jeg kvalifisert til å lovprise Gotama? Han lovprises av dem som selv blir lovprist. Han er den fremste av guder og mennesker."

"Men hvilke egenskaper ser du hos Gotama, siden du har så stor tillit til ham, Vacchayana?"

"Tenk deg at en dyktig sporfinner oppdager et elefantspor ute i skogen. Sporet er stort, det er både langt og bredt. Da ville han kunne trekke den slutning at det har gått en stor hannelefant der.

På samme måte har jeg sett munken Gotamas fire fotspor, og ut fra dette har jeg kunnet trekke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Hvilke fire?

Det hender at jeg ser noen vise adelsmenn som er lærde og skarpsindige og dyktige i debatt. De går omkring og knuser andres teorier med sin visdom. Når de får høre at filosofen Gotama er kommet til en by eller en landsby, tenker de ut finurlige spørsmål. ‘Nå skal vi gå og stille Gotama dette spørsmålet,' tenker de. ‘Hvis han svarer slik på spørsmålet, skal vi gjendrive ham slik. Og hvis han svarer slik, skal vi gjendrive ham slik.' Så går de og oppsøker Mesteren. Men når de får høre Mesterens undervisning, blir de så tilfredse, inspirerte og overbevist av Mesterens ord at de ikke kommer med spørsmålene sine, og langt mindre med noen gjendrivelse. I stedet blir de Mesterens elever. Dette ser jeg som det første av Gotamas fire fotspor, og ut fra dette har jeg kunnet trekke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Det hender også at jeg ser vise brahmaner, vise borgere og vise asketer som er lærde og skarpsindige og dyktige i debatt. De går omkring og knuser andres teorier med sin visdom. Når de får høre at filosofen Gotama er kommet til en by eller en landsby, tenker de ut finurlige spørsmål. ‘Nå skal vi gå og stille Gotama dette spørsmålet,' tenker de. ‘Hvis han svarer slik på spørsmålet, skal vi gjendrive ham slik. Og hvis han svarer slik, skal vi gjendrive ham slik.' Så går de og oppsøker Mesteren. Men når de får høre Mesterens undervisning, blir de så tilfredse, inspirerte og overbevist av Mesterens ord at de ikke kommer med spørsmålene sine, og langt mindre med noen gjendrivelse. I stedet benytter de anledningen til å be Mesteren om ordinasjon, og Mesteren ordinerer dem som munker. Deretter trekker de seg tilbake i ensomhet og praktiserer flittig og iherdig, slik at det ikke varer lenge før de oppnår det som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for – det vil si målet for den høyeste livsførsel, og de vinner innsikt her og nå og lever i samsvar med denne. ‘Det var nære på at vi gikk fortapt,' sier de. ‘Det var nære på at vi gikk til grunne. Tidligere trodde vi at vi var filosofer, enda vi ikke var det, vi trodde vi var brahmaner, enda vi ikke var det, og vi trodde vi var ærverdige, enda vi ikke var det. Men nå er vi blitt ekte filosofer, nå er vi blitt ekte brahmaner, nå er vi blitt ekte ærverdige!' Dette ser jeg som det andre, tredje og fjerde av Gotamas fire fotspor, og ut fra dette har jeg kunnet trekke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt."

Da Janussoni hørte dette, steg han ned fra den hvite vognen med de hvite hoppene foran og la ytterkappen over den ene skulderen. Han la håndflatene mot hverandre og løftet dem mot pannen i retning av Mesteren og utbrøt med høytidelig stemme:

"Jeg hilser Mesteren, den ærverdige, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Jeg hilser Mesteren, den ærverdige, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Jeg hilser Mesteren, den ærverdige, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Kanskje jeg kan få møte munken Gotama og snakke med ham!"

Så gikk Janussoni bort til Mesteren, hilst høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte han om den samtalen han hadde hatt med den omvandrende asketen Pilotaka. Da Mesteren hadde hørt dette, sa han:

"Lignelsen om elefantens fotspor var ikke helt riktig i alle detaljer, brahman. Hør her, så skal jeg fortelle den slik at detaljene i lignelsen blir riktige."

"Ja vel, Mester," svarte Janussoni.

Mesteren sa:

"Tenk deg at en dyktig sporfinner oppdager et elefantspor ute i skogen. Sporet er stort, det er både langt og bredt. Men han trekker ikke dermed den slutning at det har gått en stor hannelefant der. Og hvorfor ikke? Ute i skogen finnes det små hunnelefanter med store føtter, og det kunne godt være sporet av en slik en. Hvis han følger sporet, får han kanskje øye på et spor som er stort, både langt og bredt, og skrapemerker høyt oppe på trærne. Men en dyktig sporfinner trekker ikke dermed den slutning at det har gått en stor hannelefant der. Og hvorfor ikke? Ute i skogen finnes det høye hunnelefanter med store føtter, og det kan godt være sporet av en slik en. Hvis han følger sporet videre, får han kanskje øye på et spor som er stort, både langt og bredt, skrapemerker og spor etter støttenner høyt oppe på trærne. Men en dyktig sporfinner trekker ikke dermed den slutning at det har gått en stor hannelefant der. Og hvorfor ikke? Ute i skogen finnes det høye hunnelefanter med store føtter og store støttenner, og det kan godt være sporet av en slik en. Hvis han følger sporet videre, får han kanskje øye på et spor som er stort, både langt og bredt, skrapemerker og spor etter støttenner høyt oppe på trærne, samt greiner som er knekt av høyt oppe på trærne. Og så får han øye på en hannelefant som står, sitter eller ligger under et tre eller ute i en lysning i skogen. Da trekker han den slutning at dette er en stor hannelefant.

På samme måte står en som er kommet fram til sannheten fram her i verden. Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han forstår denne verden til fullkommenhet med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker. Han underviser i en lære som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og han forklarer hvordan man kan praktisere det opphøyde liv.

Så kommer en husherre eller sønnen hans eller noen som er gjenfødt i en eller annen familie og får høre denne læren. Når han hører læren, får han full tillit til han som er kommet fram til sannheten, og han tenker med seg selv: ‘Hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv. Men eneboerlivet er åpent og fritt! Det er sannelig ikke lett for den som bor hjemme å leve det opphøyde liv i fullkommen renhet, slik at det kan skinne som en blankpolert konkylie! Kanskje jeg skulle rake av meg hår og skjegg, iføre meg den gule kappen, forlate hjemmet og gå ut i hjemløsheten?'

En tid senere sier han fra seg alt han eier, enten det er mye eller lite. Han sier fra seg sin ætt og familie, hva enten den er stor eller liten. Så raker han av seg hår og skjegg, ifører seg gul kappe, forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten. Og mens han lever som eneboermunk behersker han seg i samsvar med munkenes normsamling.

Han lar være å ta liv, og holder seg langt unna slike ting. Han har lagt fra seg sverd og pisk, han er vennlig og samvittighetsfull og lever med omtanke for alle levende veseners beste.

Han lar være å ta det som ikke blir gitt, og holder seg langt unna slike ting. Han tar imot hva han får og ønsker ikke noe annet, og lever i ærlighet med et rent hjerte.

Han avstår fra mindreverdig atferd og lever et rent liv. Han gir avkall på seksualitet og på vulgære fornøyelser.

Han lar være å lyve, og holder seg langt unna slike ting. Han er sannferdig, ærlig, redelig og pålitelig. Han er en som ikke bedrar verden.

Han lar være å baktale andre, og holder seg langt unna slike ting. Om han hører noe her, går han ikke og forteller det til andre bare for å skape splid. Og det han hører der, kommer han heller ikke tilbake hit og forteller, bare for å skape splid. Han er en som forener de splittede og oppmuntrer de enige. Han foretrekker harmoni, gleder og fryder seg ved harmoni, og sier slikt som bidrar til harmoni.

Han lar være å tale sårende ord, og holder seg langt unna slike ting. Hans ord er milde, vennlige og høflige, de går til hjertet og gjør godt å høre, og er til glede og behag for mange. Ja, slike ord er det han taler.

Han farer ikke med tomt snakk og pjatt, men holder seg langt unna slike ting. Han taler nyttige ord til rett tid og i samsvar med fakta, han snakker om læren og om treningsdisiplinen. Han er en som taler minneverdige, begrunnede, nyttige og meningsfylte ord til rett tid.

Han unngår å skade trær og andre planter. Han spiser bare en gang om dagen, og ikke om natten – han spiser ikke i utide. Han går ikke og ser på forestillinger med musikk, sang og dans. Han lar være å pynte seg, og bruker ikke kranser, parfyme eller kosmetikk. Han bruker ikke store og luksuriøse møbler.

Han tar ikke imot gull eller sølv. Han tar ikke imot utilberedt kjøtt eller korn. Heller ikke tar han imot kvinner, piker, slaver eller slavinner. Han tar ikke imot geiter, sauer, høns, griser, elefanter, kveg, hingster eller hopper. Åkrer eller jordstykker tar han heller ikke imot.

Han løper ikke andres ærend. Han avstår fra kjøp og salg. Han svindler ikke med vekt, mål eller kvalitet. Han holder seg unna korrupsjon, svindel, juks og bedrag. Og han begår ikke drap, tortur, fengsling, ran, innbrudd eller maktmisbruk.

En munk er fornøyd med så mye klær som er nødvendig for å beskytte kroppen, og med så mye mat som er nødvendig for at magen skal fungere skikkelig. Det han eier kan han ta med seg hvor han går og står, akkurat som en fugl tar med seg vingene sine hvor den enn flyr. Slik er altså en munk fornøyd med så mye klær som er nødvendig for å beskytte kroppen, og med så mye mat som er nødvendig for at magen skal fungere skikkelig. Det han eier kan han ta med seg hvor han går og står. Når han har en slik edel moral, føler han en dyp lykke i sitt indre.

Når han ser en synlig form med øyet sitt, griper han ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på synssansen sin, går han inn for å passe på den. Han vokter synssansen sin vel, og passer godt på. Og likedan når han hører en lyd med øret sitt, eller fornemmer en duft med nesa, eller kjenner en smak på tunga, eller føler en berøring mot kroppen, eller når han fornemmer en ide med sinnet, da griper han ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på sinnets sans, går han inn for å passe på den. Han vokter sinnets sans vel, og passer godt på. Og når han har oppnådd en slik sansekontroll, opplever han en indre ubesudlet lykke.

Når han går fram og tilbake, så gjør han dette med klar forståelse. Når han ser på noe eller ser seg omkring, gjør han dette med klar forståelse. Når han bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør han dette med klar forståelse. Når han er iført sine kapper og bærer matbollen sin, gjør han dette med klar forståelse. Når han spiser, drikker, tygger og smaker, gjør han dette med klar forståelse. Når han tømmer seg for avføring og urin, gjør han dette med klar forståelse. Uansett om han går, står, sitter, sovner, våkner, taler eller tier, så gjør han dette med klar forståelse.

Når han har oppnådd en slik edel moral, en slik edel sansekontroll og en slik edel oppmerksomhet og klar forståelse, finner han seg et sted der han kan være for seg selv. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte. Etter at han er kommet tilbake fra matrunden setter han seg ned med korslagte bein, holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Han kvitter seg med all grådighet overfor verden, lever uten grådighet i sinnet og renser sinnet for all grådighet. Han kvitter seg med hat og ondskap, lever med sinnet fylt av omsorg for alle levende veseners beste i stedet for ondskap, og renser sinnet for hat og ondskap. Han kvitter seg med sløvhet og treghet og streber mot lyset mens han lever med oppmerksomhet og klar forståelse og renser sinnet for sløvhet og treghet. Han kvitter seg med uro og bekymringer og lever med ro i sinnet, uten indre uro, og renser sinnet for uro og bekymringer. Han kvitter seg med uvisshet, idet han legger all uvisshet bak seg og ikke lenger er det minste usikker på hva som er sunt, og han renser sinnet for all usikkerhet.

Når han har kvittet seg med disse fem hindringene som forurenser sinnet og svekker forståelse, isolerer han seg fra både sansenytelser og usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og blir der.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Men den edles elev trekker likevel ikke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Videre bringer han de innledende og fastholdende tanker til ro og går inn i den andre, tredje og fjerde dypmeditasjon, – og blir værende i den.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Men den edles elev trekker likevel ikke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, retter han sinnet mot tidligere oppholdssteder. Han husker mange tidligere oppholdssteder, han husker én fødsel, to fødsler og så videre. Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Men den edles elev trekker likevel ikke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, så anvender han dette sinnet og rettet det mot kunnskapen om hvordan alle vesener oppstår og går under. Med rent, himmelsk og overmenneskelig syn ser han hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.' Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Men den edles elev trekker likevel ikke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Og når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan sinnets forurensninger kan utslettes.

Han merker seg det som det er: Dette er lidelse. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphav. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Han merker seg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Han merker seg det som det er: Dette er sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er årsaken til sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er slutten på sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på sinnets forurensninger.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Men den edles elev trekker likevel ikke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt.

Når han vet og ser dette, blir sinnet hans befridd fra forurensninger i sinnet knyttet til sanselige nytelser, fra forurensninger i sinnet knyttet til forventningsmønstre og fra forurensninger i sinnet knyttet til uvitenhet.

Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette kalles ‘fotsporet etter han som har kommet fram til sannhet', ‘skrapemerker etter han som har kommet fram til sannhet' og ‘spor av støttennene til han som har kommet fram til sannhet'. Og ut fra dette kan den edles elev trekke den slutning at Mesteren har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at Mesteren har forklart læren er tydelig og at fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt. På denne måten blir lignelsen om elefantens fotspor fortalt helt riktig i alle detaljer."

Da Janussoni hørte dette, sa han:

"Utmerket, Gotama, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Gotama. Nå tar jeg tilflukt i deg, Gotama, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Gotama, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever."

MN 125 Dantabhumisutta - Om å bli temmet

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg ved Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rajagaha. På den tiden bodde novisen Aciravata i en hytte ute i skogen.

En dag da prins Jayasena var ute og spaserte, kom han til hytten til Aciravata og hilste på ham. De snakket høflig sammen en stund før prinsen satte seg. Så sa Jayasena:

"Jeg har hørt at hvis en munk bor her og praktiserer flittig, iherdig og energisk, kan han konsentrere sinnet på ett punkt, Aggivessana."

"Det er riktig, prins, det er riktig. Hvis en munk bor her og praktiserer flittig, iherdig og energisk, kan han konsentrere sinnet på ett punkt."

"Det hadde vært fint om du kunne forklare meg denne læren slik du har hørt den og slik du har forstått den, Aggivessana."

"Jeg er ikke i stand til å forklare deg læren slik jeg har hørt den og slik jeg har forstått den, prins. Hvis jeg nå skulle gi meg til å undervise i denne læren og du ikke skulle forstå meg, vil det bare bli til slit og ergrelse for meg."

"Forklar meg likevel læren slik du har hørt den og slik du har forstått den, Aggivessana. Det kan jo hende at jeg forstår den."

"Da skal jeg forklare deg læren slik jeg har hørt den og slik jeg har forstått den. Hvis du forstår forklaringen, er det bra. Hvis du ikke forstår den, så la saken ligge og ikke kom med flere spørsmål, prins."

"Forklar meg likevel læren slik du har hørt den og slik du har forstått den, Aggivessana. Hvis jeg forstår forklaringen, er det bra. Hvis jeg ikke forstår den, skal jeg la saken ligge og ikke komme med flere spørsmål."

Dermed forklarte Aciravata læren for prins Jayasena slik han hadde hørt den og slik han hadde forstått den. Da han var ferdig, sa prinsen:

"Det er umulig, Aggivessana. Det kan ikke være tilfellet at en munk kan konsentrere sinnet på ett punkt hvis han praktiserer flittig, iherdig og energisk."

Deretter reiste han seg og gikk. Litt etterpå gikk novisen Aciravata bort til Mesteren og satte seg ned hos ham. Så fortalte han Mesteren om samtalen med prins Jayasena. Mesteren sa:

"Hva skulle nå det være godt for, Aggivessana? Prins Jayasena lever et liv i nytelser, han er omgitt av sansenytelser på alle kanter. Han blir fortært av tanker på sansenytelser og brenner som i feber etter å oppnå sansenytelser. Sansenytelser er det målet han sikter mot. Det er umulig for ham å forstå det man forstår gjennom forsakelse, innse det man innser gjennom forsakelse, oppnå det man oppnår gjennom forsakelse og virkeliggjøre det man virkeliggjør gjennom forsakelse.

Det er som om du skulle ha to elefanter, hester eller okser som var tamme og hadde fått opplæring, og to elefanter, hester eller okser som ikke var tamme eller hadde fått noen opplæring. Kunne de to tamme dyrene ha utført slike oppgaver man forventer av tamme dyr? Kunne du ha trent dem videre til et høyere nivå, Aggivessana?"

"Ja, Mester."

"Men hva med de to dyrene som ikke var tamme og ikke hadde fått noen opplæring, Aggivessana? Kunne de ha utført slike oppgaver man forventer av tamme dyr? Kunne du ha trent dem videre til et høyere nivå?"

"Nei, Mester."

"Slik er det også med prins Jayasena, Aggivessana. Han lever et liv i nytelser, han er omgitt av sansenytelser på alle kanter. Han blir fortært av tanker på sansenytelser og brenner som i feber etter å oppnå sansenytelser. Sansenytelser er det målet han sikter mot. Det er umulig for ham å forstå det man forstår gjennom forsakelse, innse det man innser gjennom forsakelse, oppnå det man oppnår gjennom forsakelse og virkeliggjøre det man virkeliggjør gjennom forsakelse.

Eller det er som om to venner skulle forlate byen eller landsbyen og vandre hånd i hånd bort til et fjell. Der blir den ene av vennene stående ved foten av fjellet, mens den andre klatrer til topps. Han som står der nede, roper opp til sin venn på toppen av fjellet, og spør hva han kan se fra toppen.

‘Her oppe fra kan jeg se praktfulle skoger og sjøer, og jeg kan se vakre parker og enger!'

‘Du kan da umulig se noen praktfulle skoger og sjøer, eller noen vakre parker og enger der oppe fra,' sier han som står nede.

Da går han som var på toppen, ned igjen. Han tar sin venn i armen og hjelper ham opp til toppen. Etter at de har hvilt litt og fått igjen pusten, spør han sin venn:

‘Nå, hva kan du se her oppe fra?'

‘Her oppe fra kan jeg se praktfulle skoger og sjøer, og jeg kan se vakre parker og enger!'

‘Du sa at det var umulig å se noen praktfulle skoger og sjøer, eller noen vakre parker og enger der oppe fra,' sier han som først klatret opp. ‘Men nå sier du at du kan se alt dette!'

‘Da jeg sto der nede, sperrer fjellet for utsikten så jeg ikke kunne se det,' svarer vennen.

Når det gjelder prins Jayasena, så blir han enda mer forhindret, innestengt, sperret og blokkert av sin uvitenhet. Han lever et liv i nytelser, han er omgitt av sansenytelser på alle kanter.

Han blir fortært av tanker på sansenytelser og brenner som i feber etter å oppnå sansenytelser. Sansenytelser er det målet han sikter mot. Det er umulig for ham å forstå det man forstår gjennom forsakelse, innse det man innser gjennom forsakelse, oppnå det man oppnår gjennom forsakelse og virkeliggjøre det man virkeliggjør gjennom forsakelse.

Hvis du hadde kommet på disse to lignelsene da du snakket med prinsen, ville han ha fått tillit til deg slik at du kunne ha overbevist ham, Aggivessana.

"Men hvordan skulle jeg ha kommet på disse to lignelsene, Mester? Du fant jo på dem her og nå, og det er ingen som har hørt dem før!"

"Tenk deg at en salvet konge tilkaller elefantjegeren sin og sier:

‘Sett deg på kongselefanten og dra ut i skogen. Når du får øye på en vill elefant, skal du binde ham til halsen på kongselefanten.'

‘Ja vel, herre konge,' svarer elefantjegeren og gjør som kongen har sagt. Så førte kongselefanten den ut i åpent lende. På den måten kom skogselefanten ut i åpent lende, Aggivessana. Men skogselefanter lengter tilbake til skogen.

Så ga elefantjegeren kongen beskjed om at skogselefanten var kommet ut i åpent lende. Og kongen tilkalte elefanttemmeren og sa:

‘Nå skal du temme skogselefanten, venne den av med skogsdyras atferd, for at den skal slutte å lengte tilbake til skogen, for å få den til å tenke på noe annet enn skogsdyras plager, slit og angst, for å gjøre den vant til landsbyen og for å lære den slik atferd som mennesker liker.'

"Ja vel, herre konge," svarer elefanttemmeren og gjør som kongen har sagt. Mens han temmer elefanten, snakker han mildt og vennlig til den, slik at elefanten liker å lytte til ham, hører på det han sier og blir innstilt på å lære. Da gir han den mer gras og vann.

Når elefanten tar til seg gras og vann, vet elefanttemmeren at den kommer til å leve. Da begynner han å lære den opp til å løfte og sette ned forskjellige ting. Når elefanten har lært seg å lystre kommandoene ‘løft' og ‘sett ned', lærer elefanttemmeren den ‘kom' og ‘gå. Når elefanten har lært dette, får den lære ‘reis deg' og ‘sitt'. Når den mestrer dette, får den lære å holde stand. Til dette binder elefanttemmeren et stort skjold til snabelen dens. En mann setter seg på nakken dens med et stort spyd, og andre menn med spyd omringer elefanten. Elefanttemmeren selv tar en stor lanse og stiller seg rett foran elefanten. Når den holder stand, skal den verken bevege forbeina eller bakbeina, den skal ikke bevege forkroppen og heller ikke bakkroppen. Den skal verken bevege hode, ører, tenner, hale eller snabel.

Når skogselefanten er i stand til å tåle sverdhogg og spydstikk, øksehogg og pileskudd, og når den ikke blir skremt av pauker, trommer, trompeter og tamburiner, er den fri for alle feil og mangler og er verdig til å tjene en konge. Da regnes den som en pryd for en konge.

Slik er det også når en som er kommet fram til sannheten står fram her i verden. Han er en arahant, en Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han forstår denne verden til fullkommenhet med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker. Han underviser i en lære som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og han forklarer hvordan man kan praktisere det opphøyde liv.

Så kommer en husherre eller sønnen hans eller noen som er gjenfødt i en eller annen familie og får høre denne læren. Når han hører læren, får han full tillit til han som er kommet fram til sannheten, og han tenker med seg selv: ‘Hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv. Men eneboerlivet er åpent og fritt! Det er sannelig ikke lett for den som bor hjemme å leve det opphøyde liv i fullkommen renhet, slik at det kan skinne som en blankpolert konkylie! Kanskje jeg skulle rake av meg hår og skjegg, iføre meg den gule kappen, forlate hjemmet og gå ut i hjemløsheten?'

En tid senere sier han fra seg alt han eier, enten det er mye eller lite. Han sier fra seg sin ætt og familie, hva enten den er stor eller liten. Så raker han av seg hår og skjegg, ifører seg gul kappe, forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten.

Med dette kan vi si at den edles elev har kommet ut i åpent lende, Aggivessana. Men guder og mennesker lengter etter de fem sansenytelsene. Derfor vil den som har kommet fram til sannheten, veilede ham slik:

‘Kom her, munk, og oppfør deg i samsvar med de etiske treningsreglene, slik at du blir beskyttet av munkenes treningsnorm. Oppfør deg bra og ikke gå ut over grensene, men se farene ved selv den minste overtredelse. Da trener du i samsvar med treningsreglene.'

Når så en munk oppfører seg i samsvar med de etiske treningsreglene og er beskyttet av munkenes treningsnorm, oppfører seg bra og ikke går ut over grensene , men ser farene ved selv den minste overtredelse, slik at han trener i samsvar med treningsreglene, vil han som har kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring:

‘Pass godt på sanseportene dine, munk. Når du ser en synlig form med øyet ditt, griper du ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på synssansen sin, skal du gå inn for å passe på den. Vokt synssansen din vel, og pass godt på.

Og likedan når du hører en lyd med øret, eller fornemmer en duft med nesa, eller kjenner en smak på tunga, eller føler en berøring mot kroppen, eller når han fornemmer en ide med sinnet, da griper du ikke etter helheten som objekt og heller ikke etter de enkelte detaljer. Ettersom dårlige og usunne tendenser som begjær og avsmak kan komme til å influere en som ikke vokter på sinnets sans, skal du gå inn for å passe på den. Vokt sinnets sans vel, og pass godt på.'

Når munken vokter sanseportene sine, vil han som har kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: 'Spis med måte, munk. Når du har tenkt deg godt om, spiser du ikke for fornøyelsens skyld. Du lar være å proppe deg med mat. Du spiser ikke for å se godt ut og bli vakker, men bare for å holde kroppen ved like og holde den frisk så den ikke tar skade, og slik at du kan fortsette treningen av sinnet. Mens du spiser, skal du tenker på at nå slukker du sulten og forhindrer at den oppstår igjen, slik at du kan leve uten plager og problemer.'

Når munken spiser med måte, vil han som har kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: 'Vær våken, munk. Når du går fram og tilbake eller sitter ned på dagtid, renser du bort hindrende tilstander i sinnet, og det samme gjør du når du går fram og tilbake eller sitter ned under første nattevakt. Under andre nattevakt legger du deg ned i løvestilling på høyre side, med det ene beinet oppå det andre, og hviler i oppmerksomhet og klar forståelse med tanken rettet mot å stå opp igjen. Når siste nattevakt kommer, står du opp igjen og går fram og tilbake eller sitter ned mens du renser bort hindrende tilstander i sinnet.'

Når munken har vent seg til å være våken, vil han som har kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: 'Øv oppmerksomhet og klar forståelse, munk. Når du går fram og tilbake, så gjør det med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør det med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør det med klar forståelse. Når du er iført dine kapper og bærer matbollen din, gjør det med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør det med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør det med klar forståelse. Uansett om du går, står, sitter, sovner, våkner, taler eller tier, så gjør det med klar forståelse.'

Når munken har opparbeidet oppmerksomhet og klar forståelse, vil han som har kommet fram til sannheten gi ham videre opplæring: 'Nå skal du finne et sted der du kan være for seg selv, munk. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte.' Dermed finner han seg et sted der han kan være for seg selv. Det kan være i skogen, under et tre, på en ås, i ei kløft, i ei hule, på en gravplass, i en lund, ute i det fri eller i ei enkel stråhytte. Etter at han er kommet tilbake fra matrunden setter han seg ned med korslagte bein, holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor seg. Han kvitter seg med all grådighet overfor verden, lever uten grådighet i sinnet og renser sinnet for all grådighet. Han kvitter seg med hat og ondskap, lever med sinnet fylt av omsorg for alle levende veseners beste i stedet for ondskap, og renser sinnet for hat og ondskap. Han kvitter seg med sløvhet og treghet og streber mot lyset mens han lever med oppmerksomhet og klar forståelse og renser sinnet for sløvhet og treghet. Han kvitter seg med uro og bekymringer og lever med ro i sinnet, uten indre uro, og renser sinnet for uro og bekymringer. Han kvitter seg med uvisshet, idet han legger all uvisshet bak seg og ikke lenger er det minste usikker på hva som er sunt, og han renser sinnet for all usikkerhet.

Når han har kvittet seg med disse fem hindringene som forurenser sinnet og svekker forståelse, gir han slipp på attrå og motvilje overfor verden og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Det er som når en elefanttemmer slår en kraftig påle ned i jorda og binder en skogselefant fast med et reip om halsen, Aggivessana, for å venne den av med skogsdyras atferd, for at den skal slutte å lengte tilbake til skogen, for å få den til å tenke på noe annet enn skogsdyras plager, slit og angst, for å gjøre den vant til landsbyen og for å lære den slik atferd som mennesker liker.

Nettopp slik bruker den edles elev oppmerksomheten på de fire hovedområder som en knagg å feste tanken til, for å venne seg av med verdslig atferd, for å slutte å lengte tilbake til det verdslige liv, for å tenke på noe annet enn verdslige plager, slit og angst, og til å finne den rette metoden til å virkeliggjøre nibbana.

Videre vil han som har kommet fram til sannheten, veilede ham slik:

"Kom igjen, munk, og betrakt kroppen som kropp. Ikke begynn å lage deg forestillinger omkring kroppen. Betrakt følelsene som følelser. Ikke begynn å lage deg forestillinger omkring følelsene. Betrakt tankene som tanker. Ikke begynn å lage deg forestillinger omkring tankene. Betrakt fenomenene som fenomener. Ikke begynn å lage deg forestillinger omkring fenomenene.'

Deretter lar han innledende og fastholdende tanker falle til ro og går inn i andre meditasjonstilstand – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og blir der.

Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i tredje meditasjonstilstand – den som de edle omtaler slik: ‘Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!‘ – og blir der.

Deretter gir han slipp på velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og blir der.

Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, retter han sinnet mot tidligere oppholdssteder. Således husker han en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og han kan til og med huske at universet har utvidet seg og trukket seg sammen en gang, to ganger, ja, opp til ti slike verdenssykluser. Og han husker følgende:

‘Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,' – og han husker like mange detaljer her – ‘Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.'

Slik husker han mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk, og dette ser han slik det virkelig er.

Når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, betrakter han hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige teorier og handlet etter disse teoriene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet, lidelse og pinefulle tilstander. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår og lykkelige tilstander.' Slik ser han med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Han ser og forstår hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger, og dette ser han slik det virkelig er.

Og når sinnet hans er blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig, – så anvender han dette sinnet og retter det mot kunnskapen om hvordan sinnets forurensninger kan utslettes.

Han merker seg det som det er: Dette er lidelse. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphav. Han merker seg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Han merker seg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Han merker seg det som det er: Dette er sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er årsaken til sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er slutten på sinnets forurensninger. Han merker seg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på sinnets forurensninger.

Når han vet og ser dette, blir sinnet hans befridd fra forurensninger i sinnet knyttet til sanselige nytelser, fra forurensninger i sinnet knyttet til forventningsmønstre og fra forurensninger i sinnet knyttet til uvitenhet.

Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at treningsveien er vandret til ende, – gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Nå er han en munk som tåler han kulde og varme, sult og tørst, fluer, mygg og småkryp, sol og vind, uvennlige og uvelkomne ord, og han holder ut bitre og skarpe smerter i kroppen, selv om det gjør så vondt at han holder på å dø. Nå er han renset for alle tendenser til hat, begjær og uvitenhet, og han fortjener respekt, heder og gaver. Han fortjener at man hilser ærbødig på ham, og han er en uforlignelig åker der vanlige mennesker kan så sine gaver.

Hvis en kongselefant blir gammel og dør uten å være temmet og trent, sier man at den ble gammel og døde uten å være temmet. Hvis en kongselefant dør som middelaldrende eller som ung uten å være temmet og trent, sier man at den døde som ung uten å være temmet. På samme måte sier man om en munk som blir gammel og dør uten å ha utslettet sinnets forurensninger, at han ble gammel og døde uten å være temmet. Hvis en munk dør som middelaldrende eller som ung uten å ha utslettet sinnets forurensninger, sier man at han døde som ung uten å være temmet.

Hvis en kongselefant blir gammel og dør som veltemmet og veltrent, sier man at den ble gammel og døde som veltemmet. Hvis en kongselefant dør som middelaldrende eller som ung som veltemmet og veltrent, sier man at den døde som ung og veltemmet. På samme måte sier man om en munk som blir gammel og dør etter at han har utslettet sinnets forurensninger, at han ble gammel og døde som veltemmet. Hvis en munk dør som middelaldrende eller som ung etter å ha utslettet sinnets forurensninger, sier man at han døde som ung og veltemmet."

Slik talte Mesteren, og novisen Aciravata gledet seg over Mesterens ord.

MN 61 Ambalatthikarahulovada - Rahula får veiledning i Ambalatthika

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg ved Ekornforingsplassen i Bambuslunden i Rajagaha. På den tiden bodde munken Rahula i Ambalatthika. En kveld da Mesteren hadde reist seg fra sin meditasjon, gikk han bort til Ambalatthika der han traff Rahula. Da Rahula så at Mesteren nærmet seg, gjorde han klar en sitteplass og en bolle med vann. Mesteren satte seg ned og vasket føttene sine. Rahula hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham.

Så helte Mesteren det som var igjen av vannet, over i en liten krukke og sa:

"Ser du den lille vannskvetten som er til overs her i krukken, Rahula?"

"Ja, Mester."

"Så liten blir munkepraksisen til den som ikke skammer seg over å fortelle bevisste løgner."

Deretter helte han ut vannet og sa:

"Ser du den lille vannskvetten som jeg helte ut, Rahula?"

"Ja, Mester."

"Så bortkastet er munkepraksisen til den som ikke skammer seg over å fortelle bevisste løgner."

Deretter veltet han vannkrukken og sa:

"Ser du at jeg har veltet denne krukken, Rahula?"

"Ja, Mester."

"Så veltet blir munkepraksisen til den som ikke skammer seg over å fortelle bevisste løgner."

Deretter snudde han krukken opp ned og sa:

"Ser du at denne krukken er tom og uten innhold, Rahula?"

"Ja, Mester."

"Så tom og innholdsløs blir munkepraksisen til den som ikke skammer seg over å fortelle bevisste løgner. Det er som om en av kongens store og velfødde stridselefanter med lange støttenner skulle gå i krigen, Rahula. Da kjemper den med framføttene, bakføttene, forkroppen, bakkroppen, hodet, ørene, tenne og halen. Den beskytter bare snabelen sin. Elefantføreren ser dette og tenker at denne elefanten ikke har sløst bort livet sitt. En annen elefant kjemper med framføttene, bakføttene, forkroppen, bakkroppen, hodet, ørene, tenne, halen og snabelen. Elefantføreren ser dette og tenker at denne elefanten har sløst bort livet sitt.

Derfor sier jeg at den som ikke skammer seg over å fortelle bevisste løgner, han er i stand til å begå all slags vondskap, Rahula. Derfor skal du trene deg slik: ‘Jeg vil ikke lyve, ikke for moro skyld engang.' Slik skal du trene, Rahula.

Hva mener du et speil gjør, Rahula?"

"Det reflekterer, Mester."

"Nettopp, Rahula. Og på samme måte bør vi reflektere før vi foretar oss en handling, sier et ord eller tenker en tanke. Når du skal til å utføre en handling, Rahula, bør du først reflektere over den og spørre deg selv om den handlingen kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik handling vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den handlingen du skulle å utføre, vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du la den være, Rahula. Men hvis du finner at den handlingen du skulle til å utføre, verken vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da bør du utføre den.

Idet du utfører en handling, Rahula, bør du reflektere over den og spørre deg selv om den handlingen kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik handling vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den handlingen du er i ferd med å utføre, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du la den være, Rahula. Men hvis du finner at den handlingen du er i ferd med å utføre, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da bør du fortsette med den.

Når du har utført en handling, Rahula, bør du reflektere over den og spørre deg selv om den handlingen har vært til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik handling vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den handlingen du har utført, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du fortelle og bekjenne den overfor læreren din eller kloke medmunker, Rahula, og ikke gjøre noe slikt flere ganger. Men hvis du finner at den handlingen du har utført, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da kan du være glad for det og fortsette å trene deg i det som er sunt.

Når du skal til å si noe, Rahula, bør du først reflektere over det og spørre deg selv om det du sier kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik uttalelse vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at det du skulle til å si, vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at det vil være usunt og gi vonde resultater, bør du la den være, Rahula. Men hvis du finner at det du skulle til å si, verken vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at det vil være sunt og gi gode resultater, da bør du si det.

Idet du sier noe, Rahula, bør du reflektere over det og spørre deg selv om det du sier kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik uttalelse vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at det du er i ferd med å si, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunt og gi vonde resultater, bør du la det være, Rahula. Men hvis du finner at det du er i ferd med å si, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at det vil være sunt og gi gode resultater, da bør du fortsette å si det.

Når du har sagt noe, Rahula, bør du reflektere over det og spørre deg selv om den du sa har vært til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik uttalelse vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den du har sagt, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at det vil være usunt og gi vonde resultater, bør du fortelle og bekjenne det overfor læreren din eller kloke medmunker, Rahula, og ikke si noe slikt flere ganger. Men hvis du finner at det du har sagt, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at det vil være sunt og gi gode resultater, da kan du være glad for det og fortsette å trene deg i det som er sunt.

Når du skal til å tenke en tanke, Rahula, bør du først reflektere over den og spørre deg selv om den tanken kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik tanke vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den tanken du skulle til å tenke, vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du la den være, Rahula. Men hvis du finner at den tanken du skulle til å tenke, verken vil være til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da bør du tenke den tanken.

Idet du tenker en tanke, Rahula, bør du reflektere over den og spørre deg selv om den tanken kan være til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik tanke vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den tanken du er i ferd med å tenke, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du la den være, Rahula. Men hvis du finner at den tanken du er i ferd med å tenke, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da bør du tenke videre på den.

Når du har tenkt en tanke, Rahula, bør du reflektere over den og spørre deg selv om den tanken har vært til skade for deg selv, for andre eller for begge. En slik tanke vil være usunn og gi vonde resultater. Hvis du da finner at den tanken du har tenkt, er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være usunn og gi vonde resultater, bør du være bekymret og føle skam og avsky overfor den, Rahula, og ikke tenke noe slikt flere ganger. Men hvis du finner at den tanken du har tenkt, verken er til skade for deg selv, for andre eller for dere begge, og at den vil være sunn og gi gode resultater, da kan du være glad for det og fortsette å trene deg i det som er sunt.

Alle filosofer og brahmaner som i fortiden har oppnådd å ha rene handlinger, ren tale og rene tanker, de oppnådde dette etter å ha reflektert på denne måten over sine egne handlinger, sin egen tale og sine egne tanker, Rahula. Alle filosofer og brahmaner som i framtiden kommer til å ha rene handlinger, ren tale og rene tanker, de oppnår dette etter å ha reflektert på denne måten over sine egne handlinger, sin egen tale og sine egne tanker. Og alle filosofer og brahmaner som i nåtiden oppnår å ha rene handlinger, ren tale og rene tanker, de oppnår dette etter å ha reflektert på denne måten over sine egne handlinger, sin egen tale og sine egne tanker, Rahula.

Derfor skal du trene deg slik, Rahula: ‘Jeg vil reflektere over mine handlinger så de blir rene, jeg vil reflektere over min tale så den blir ren, og jeg vil reflektere over mine tanker så de blir rene.' Slik skal du trene, Rahula."

Slik talte Mesteren, og glad til sinns tok Rahula imot Mesterens ord.

MN 7 Vatthupamasutta - Lignelsen om tøystykket

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalund ved Savatthi. Der henvendte han seg til munkene, og sa:

- Munker!

- Ja, Mester, svarte de.

Mesteren sa:

- Hvis en farger dypper et skittent og flekkete tøystykke ned i et blått, gult eller rødt fargebad, kommer det til å se like skittent og misfarget ut når han trekker det opp igjen. Og hvorfor? Fordi tøyet ikke var rent. På samme måte kan den som har et urent sinn regne med at det ikke går ham godt. Men hvis en farger dypper et rent og nyvasket tøystykke ned i et blått, gult eller rødt fargebad, kommer det til å ha klare og rene farger når han trekker det opp igjen. Og hvorfor? Fordi tøyet var rent. På samme måte kan den som har et rent sinn regne med at det går ham godt, munker.

Og hva menes med sinnets urenheter, munker? Grådighet og overdreven eiertrang er en av sinnets urenheter. Motvilje, sinne, hevnlyst, hykleri, ondskap, misunnelse, gjerrighet, lureri, bedrag, stivsinn, arroganse, stolthet, overlegenhet, nonsjalanse og frekkhet hører også med til sinnets urenheter.

Når en munk ser at grådighet og overdreven eiertrang er en av sinnets urenheter, kvitter han seg med disse egenskapene. Og når han ser at motvilje, sinne, hevnlyst, hykleri, ondskap, misunnelse, gjerrighet, lureri, bedrag, stivsinn, arroganse, stolthet, overlegenhet, nonsjalanse og frekkhet også hører med til sinnets urenheter, kvitter han seg med disse egenskapene, munker.

Når denne munken har kvittet seg med grådighet, overdreven eiertrang, motvilje, sinne, hevnlyst, hykleri, ondskap, misunnelse, gjerrighet, lureri, bedrag, stivsinn, arroganse, stolthet, overlegenhet, nonsjalanse og frekkhet, finner han dyp glede i å tenke på den våkne (Buddha): "Han er i sannhet en ærverdig mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og atferd, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, - en uforlignelig trener for folk som kan trenes, - guders og menneskers lærer, en våken mester." Han finner dyp glede i å tenke på den sanne lære (Dhamma): "Sannheten er blitt tydelig forklart av mesteren, den sannhet som alle kan finne, som gir direkte resultater, som innbyr til å komme og se selv, som fører framover og som forstandige mennesker kan finne i sitt eget indre." Og han finner dyp glede i å tenke på fellesskapet (Sangha): "Mesterens elevfellesskap gjør det som er rett og godt, de er kommet godt i gang på den rette veien. Elevfellesskapet, det vil si de fire par personer, de åtte typer individer, fortjener å få mat, de fortjener å bli invitert, de fortjener gaver og de fortjener respekt. De er den beste åkeren vanlige mennesker kan så sine gode gjerninger i."

Nå som han har lagt urenhetene bak seg og er blitt kvitt dem, slik at de er blitt fordrevet, kastet ut og jaget vekk, og han føler dyp glede ved å tenke på den våkne, på sannheten og på fellesskapet, fatter han meningen og sannheten, og han føler den tilfredshet som sannheten fører med seg. Den som er tilfreds finner glede, og den som har glede i sinnet, får ro i kroppen. Den som har ro i kroppen føler velvære, og den som føler velvære får samlet tankene.

Når en munk har trengt så langt inn i sannheten og nådd fram til et slikt etisk nivå og en slik visdom, kan han gjerne spise den fineste ris med all slags sauser og alt mulig godt ved siden av, uten at dette skaper noen hindringer for ham. Det er som når et skittent og flekkete tøystykke blir skinnende rent når det blir vasket i klart og rent vann, eller som når gullet er blitt renset og foredlet i smelteflammen. Slik også med den munken som har trengt så langt inn i sannheten og nådd fram til et slikt etisk nivå og en slik visdom. Han kan gjerne spise den fineste ris med all slags sauser og alt mulig godt ved siden av, uten at dette skaper noen hindringer for ham.

Så fyller han først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

På samme måte fyller han den ene himmelretningen med medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Da vet han: "Slik er dette. Det finnes et lavere og det finnes et høyere nivå. Den endelige utveien ligger hinsides begrepsverdenen." Når han vet og ser dette, blir sinnet hans fritt fra sansebetingede forurensninger i sinnet, det blir fritt fra forurensninger i sinnet som dreier seg om ambisjoner og det blir fritt fra uvitenhet. Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. En kan godt si at han har tatt et bad, i innvendig forstand, munker.

Akkurat da satt brahmanen Sundarika Bharadvaja like i nærheten av Mesteren, og han spurte:

- Pleier du å gå og bade i elva Bahuka, Gotama?

- Hva er det med den elva, brahman, hva skal det være godt for?

- Folk flest mener at Bahuka er ei hellig og rensende elv, Gotama. Mange går dit og bader for å vaske bort det de har gjort av onde gjerninger.

Da sa Mesteren disse versene til brahmanen Sundarika Bharadvaja:

Dåren kan godt stupe uti

elver som Sarassati,
Bahuka og Bahumati,
ved Gaya og Adhikakka,
ved Sundarika og Payaga.
Selv om han dukket under for godt,
ble han ikke renset
for sine svarte gjerninger.

Hva kan vel Sundarika gjøre?
Hva kan Payaga og Bahuka?
De kan ikke renvaske den
som er skyldig i hat og ondskap
og enda har ondt i sinne.

Hver dag er lykkedag
hvis sinnet ditt er rent,
hver dag er helligdag
hvis sinnet ditt er rent.
Hver handling du gjør, er hellig,
hvis du gjør det som er godt,
med rent sinn.

Her kan du bade, brahman.
Vis omsorg for alt som lever.
Hvis du ikke farer med løgn,
hvis ikke du skader noe som lever,
hvis ikke du tar det som ikke er ditt,
men lever i tillit og ikke er gjerrig -
hvorfor skal du da reise til Gaya?
Brønnen hjemme er Gaya nok for deg.

Da Mesteren hadde sagt dette, utbrøt brahmanen Sundarika Bharadvaja:

- Utmerket, Gotama, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære et lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Gotama. Nå setter jeg meg tre idealer som mål: og det er deg, Mester, det er sannheten og det er munkefellesskapet. La meg få utgang og opptak av deg, mester Gotama.

Brahmanen Sundarika Bharadvaja fikk utgang og opptak av Mesteren. Straks etter at han var blitt ordinert, trakk Bharadvaja seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, energisk og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var Bharadvaja en av de ærverdige.

MN 40 Cula-Assapurasutta - Den lille samtalen i Assapura

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i landet Anga, bodde han i en by der som Assapura. Der talte Mesteren til munkene:

"Munker!"

"Ja, Mester," svarte munkene

Mesteren sa:

"Folk kaller dere munker. Og hvis dere blir spurt hva dere er, så svarer dere at dere er munker. Og siden andre kaller dere munker, og dere selv sier dere er munker, bør dere trene dere slik: ‘Vi vil praktisere slik det sømmer seg for munker, slik at vi fortjener den betegnelsen som både andre og vi selv bruker om oss, slik at de gavene vi mottar i form av kapper, mat, bolig og medisiner kan gi gode frukter og bli til stor nytte for giverne, og slik at vi ikke har blitt munker til ingen nytte, men kan høste gode frukter og gode resultater av det.'

Og hva slags praksis er det som ikke sømmer seg for munker? Hvis en munk er grådig og ikke har kvittet seg med grådigheten, hvis han har voldelige tendenser og ikke har kvittet seg med voldeligheten, hvis han er hissig og ikke har kvittet seg med hissigheten, hvis han er hevngjerrig og ikke har kvittet seg med hevngjerrigheten, hvis han føler forakt og ikke har kvittet seg med forakten, hvis han er spottende og ikke har kvittet seg med tendensene til å spotte, hvis han er gjerrig og ikke har kvittet seg med gjerrigheten, hvis han er svikefull og ikke har kvittet seg med svikefullheten, hvis han er bedragersk og ikke har kvittet seg med bedrageriet, hvis han er ondskapsfull og ikke har kvittet seg med ondskapen, og hvis han har feilaktige teorier og ikke har kvittet seg med de feilaktige teoriene – hvis han ikke har kvittet seg med disse dårlige egenskapene som munker ikke bør ha, som gjør en munk skitten og trekker ham nedover mot en dårlig framtidig tilværelse, da vil jeg hevde at han ikke praktiserer slik deg sømmer seg for munker. Hvis en slik person blir munk og hyller seg inn i den gule kappen, vil jeg sammenligne ham med et skarpslepent tveegget sverd i en skjede.

Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man bærer den gule kappen, munker. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man går naken. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man lever i støv og skitt. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man tar seremonielle bad. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man sitter under et tre. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man holder til under åpen himmel. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man står rett opp og ned. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om man spiser lite. Jeg sier ikke man er munk eller asket bare fordi om resiterer mantraer. Jeg sier ikke man er asket bare fordi om man går med ugreid hår.

Hvis en som er grådig, kan kvitte seg med grådigheten bare ved å bære en gul kappe, hvis en som har voldelige tendenser, kan kvitte seg med voldeligheten, hvis en som er hissig, kan kvitte seg med hissigheten, hvis en som er hevngjerrig, kan kvitte seg med hevngjerrigheten, hvis en som føler forakt, kan kvitte seg med forakten, hvis en som er spottende, kan kvitte seg med tendensene til å spotte, hvis en som er gjerrig, kan kvitte seg med gjerrigheten, hvis en som er svikefull, kan kvitte seg med svikefullheten, hvis en som er bedragersk, kan kvitte seg med bedrageriet, hvis en som er ondskapsfull, kan kvitte seg med ondskapen, og hvis en som har feilaktige teorier, kan kvitte seg med de feilaktige teoriene, og alt dette bare ved å bære en gul kappe – da ville slekt, venner og kolleger gi ham en slik kappe så snart han var født, og oppfordre ham til å bære den:

‘Se her, kjære deg, ta på deg denne kappen! For når du har på deg denne kappen, slipper du å være grådig, voldelig, hissig, hevngjerrig, full av forakt, spottende, gjerrig, svikefull, bedragersk og ondskapsfull, og du slipper å ha feilaktige teorier.'

Men jeg ser at noen som bærer den gule kappen er grådige, voldelige, hissige, hevngjerrige, fulle av forakt, spottende, gjerrige, svikefulle, bedragerske og ondskapsfulle, og som har feilaktige teorier. Derfor sier jeg at man ikke blir munk eller asket bare fordi om man bærer den gule kappen.

Hvis en som er grådig, kan kvitte seg med grådigheten bare ved å gå naken, leve i støv og skitt, ta seremonielle bad, sitte under et tre, holde til under åpen himmel, stå rett opp og ned, spise lite, resitere mantraer eller gå med ugreid hår – hvis en som har voldelige tendenser, kan kvitte seg med voldeligheten, hvis en som er hissig, kan kvitte seg med hissigheten, hvis en som er hevngjerrig, kan kvitte seg med hevngjerrigheten, hvis en som føler forakt, kan kvitte seg med forakten, hvis en som er spottende, kan kvitte seg med tendensene til å spotte, hvis en som er gjerrig, kan kvitte seg med gjerrigheten, hvis en som er svikefull, kan kvitte seg med svikefullheten, hvis en som er bedragersk, kan kvitte seg med bedrageriet, hvis en som er ondskapsfull, kan kvitte seg med ondskapen, og hvis en som har feilaktige teorier, kan kvitte seg med de feilaktige teoriene, og alt dette bare ved å gå naken, leve i støv og skitt, ta seremonielle bad, sitte under et tre, holde til under åpen himmel, stå rett opp og ned, spise lite, resitere mantraer eller gå med ugreid hår – da ville slekt, venner og kolleger oppfordre ham til å følge slik praksis så snart han var født:

‘Se her, kjære deg, gå naken, lev i støv og skitt, ta seremonielle bad, sitt under et tre, hold til under åpen himmel, stå rett opp og ned, spis lite, resiter mantraer eller gå med ugreid hår! For når du gjør det, slipper du å være grådig, voldelig, hissig, hevngjerrig, full av forakt, spottende, gjerrig, svikefull, bedragersk og ondskapsfull, og du slipper å ha feilaktige teorier.' Men jeg ser at noen som går nakne, lever i støv og skitt, tar seremonielle bad, sitter under et tre, holder til under åpen himmel, står rett opp og ned, spiser lite, resiterer mantraer eller går med ugreid hår, er grådige, voldelige, hissige, hevngjerrige, fulle av forakt, spottende, gjerrige, svikefulle, bedragerske og ondskapsfulle, og som har feilaktige teorier. Derfor sier jeg at man ikke blir munk eller asket bare fordi om man følger slik praksis.

Hva slags praksis er det da som sømmer seg for en munk eller en asket?

Hvis en munk er grådig og deretter kvitter seg med grådigheten, hvis han har voldelige tendenser og deretter kvitter seg med voldeligheten, hvis han er hissig og deretter kvitter seg med hissigheten, hvis han er hevngjerrig og deretter kvitter seg med hevngjerrigheten, hvis han føler forakt og deretter kvitter seg med forakten, hvis han er spottende og deretter kvitter seg med tendensene til å spotte, hvis han er gjerrig og deretter kvitter seg med gjerrigheten, hvis han er svikefull og deretter kvitter seg med svikefullheten, hvis han er bedragersk og deretter kvitter seg med bedrageriet, hvis han er ondskapsfull og deretter kvitter seg med ondskapen, og hvis han har feilaktige teorier og deretter kvitter seg med de feilaktige teoriene – hvis han kvitter seg med disse dårlige egenskapene som munker ikke bør ha, som gjør en munk skitten og trekker ham nedover mot en dårlig framtidig tilværelse, da vil jeg hevde at han praktiserer slik det sømmer seg for munker. Han ser at han er renset for slike usunne sinnstilstander, og dette gjør ham glad. Denne gleden fryder han seg over, og han finner ro i kroppen og føler lykke, noe som igjen fører til at sinnet hans blir konsentrert.

Han fyller først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

På samme måte fyller han den ene himmelretningen med medlidenhet ... medglede ... sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Det er som en lotusdam med klart, gjennomsiktig, rent og kjølig vann, med vakre strender omkring. Hvis det kommer en trett og utslitt man fra øst, en som er både varm og tørst, så kan han slukke tørsten sin og kjøle seg ned der i dammen. Og det samme kan den som kommer fra nord, vest eller sør gjøre.

På samme måte kan en mann fra en adelsfamilie forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet. Hvis han kommer til den læren og den disiplinen som forkynnes av ham som har kommet fram til sannheten, og utvikler vennlige tanker, medlidenhet, medglede og sinnslikevekt, finner han ro i sitt indre. Det er det jeg kaller å praktisere slik det sømmer seg for munker. Og det samme kan den som kommer fra en brahmanfamilie, borgerfamilie eller arbeiderfamilie gjøre. Da praktiserer de slik det sømmer seg for munker.

Hvis noen fra en adelsfamilie, brahmanfamilie, borgerfamilie eller arbeiderfamilie forlater hjemmet og går ut i hjemløshet, utslettet sinnets forurensninger, frir seg fra forurensninger i sinnet slik at han selv forstått og virkeliggjort sinnets frigjøring gjennom visdom og hviler i denne her og nå, da er han en munk, da er han en asket, nettopp fordi han har utslettet sinnets forurensninger."

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

MN 64 Mahamalunkyasutta - Den store samtalen med Malunkyaputta

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalund i Savatthi. Der henvendte han seg til munkene, og sa:

"Munker!"

"Ja, Mester," svarte de.

Mesteren sa:

"Husker dere det som jeg har sagt om de fem bindingene som binder oss til denne bredden, munker?"

Munken Malunkyaputta svarte:

"Ja, jeg husker det du har sagt om de fem bindingene som binder oss til denne bredden, Mester."

"Hva husker du jeg har sagt om dette, Malunkyaputta?"

"Jeg husker du har sagt at personlighetsteorier, ubesluttsomhet, avhengighet av regler og ritualer, sansebegjær og hat er de fem bindingene som binder oss til denne bredden."
"Men husker du hvem jeg har undervist om de fem bindingene som binder oss til denne bredden, Malunkyaputta? Kan det ikke tenkes at omvandrende asketer som tilhører andre skoler, vil prøve å gjendrive dette ved å bruke lignelsen om spedbarnet? For hvis et lite spedbarn som ligger på ryggen, ikke danner seg forestillinger om sin egen personlighet, hvor skulle da personlighetsteorier komme fra? Personlighetsteorier må altså ligge latent i oss. Og hvis et lite spedbarn som ligger på ryggen, ikke danner seg forestillinger om ting, hvor skulle så ubesluttsomhet om tingene komme fra? Ubesluttsomhet må altså ligge latent i oss. Hvis et lite spedbarn som ligger på ryggen, ikke danner seg forestillinger om regler, hvor skulle da avhengighet av regler og ritualer komme fra? Avhengighet av regler og ritualer må altså ligge latent i oss. Hvis et lite spedbarn som ligger på ryggen, ikke føler sansebegjær, hvor skulle da sansebegjæret komme fra? Sansebegjær må altså ligge latent i oss. Og hvis et lite spedbarn som ligger på ryggen, ikke føler hat, hvor skulle da hatet komme fra? Hat må altså ligge latent i oss. Kan det ikke tenkes at omvandrende asketer som tilhører andre skoler, vil prøve å gjendrive dette ved å bruke lignelsen om spedbarnet?"

Da Mesteren hadde sagt dette, sa Ananda:

"Dette er en bra anledning for å forklare de fem bindingene som binder oss til denne bredden, Mester. Munkene vil lytte og huske det du sier."

"Så hør godt etter, Ananda, og legg merke til det jeg sier!"

"Ja vel, Mester," svarte Ananda.

Mesteren sa:

"Et vanlig menneske, Ananda, en person som ikke har fått opplæring, som ikke har møtt en edel person, og som heller ikke kjenner eller har fått opplæring i de edles lære, som ikke har møtt en opphøyd person, og som heller ikke kjenner eller har fått opplæring i de opphøydes lære, har et sinn som er besatt av personlighetsteorier og vet ikke hvordan han kan bli fri fra dem. Når personlighetsteoriene blir sterke og ikke blir fordrevet, binder de ham til denne bredden. Han lever med ubesluttsomhet i sinnet og vet ikke hvordan han kan bli fri fra den. Når ubesluttsomheten blir sterk og ikke blir fordrevet, binder den ham til denne bredden. Han har et sinn som er avhengig av regler og ritualer og vet ikke hvordan han kan bli fri fra dem. Når avhengigheten av regler og ritualer blir sterk og ikke blir fordrevet, binder den ham til denne bredden. Han har et sinn som er preget av sansebegjær og vet ikke hvordan han kan bli fri fra det. Når sansebegjæret blir sterkt og ikke blir fordrevet, binder det ham til denne bredden. Han har et sinn som er preget av hat og vet ikke hvordan han kan bli fri fra det. Når hatet blir sterkt og ikke blir fordrevet, binder det ham til denne bredden.

En som har fått opplæring, derimot, en som er elev av de edle, som har møtt edle personer, som har god kjennskap til de opphøyde personers lære, som er vel bevandret i de opphøyde personers lære, har et sinn som ikke er besatt av personlighetsteorier, og han vet hvordan han kan bli fri fra dem. Han kvitter seg med både personlighetsteoriene og de latente tendensene bak dem. Han har et sinn som ikke preges av ubesluttsomhet, og han vet hvordan han kan bli fri fra den. Han kvitter seg med både ubesluttsomheten og de latente tendensene bak den. Han har et sinn som ikke er avhengig av regler og ritualer, og han vet hvordan han kan bli fri fra dem. Han kvitter seg med både avhengigheten av regler og ritualer og de latente tendensene bak dem. Han har et sinn som ikke er preget av sansebegjær, og han vet hvordan han kan bli fri fra det. Han kvitter seg med både sansebegjæret og de latente tendensene bak det. Han har et sinn som ikke er preget av hat, og han vet hvordan han kan bli fri fra det. Han kvitter seg med både hatet og de latente tendensene bak det.

Det er umulig å erkjenne, se og fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden hvis man ikke praktiserer den metoden som er nødvendig for å gjøre dette, Ananda. Akkurat som det er umulig å komme til kjerneveden i et stort tre hvis man ikke først hogger bort barken og ytterveden, så er det umulig å erkjenne, se og fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden hvis man ikke praktiserer den metoden som er nødvendig for å gjøre dette.

Men det er fullt mulig å erkjenne, se og fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden hvis man praktiserer den metoden som er nødvendig for å gjøre dette, Ananda. Akkurat som det er fullt mulig å komme til kjerneveden i et stort tre hvis man først hogger bort barken og ytterveden, så er det fullt mulig å erkjenne, se og fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden hvis man praktiserer den metoden som er nødvendig for å gjøre dette.

Tenk deg at Ganges har stor vannføring, så kråka kunne stå rett på bredden og dyppe nebbet sitt, Ananda. Så kommer en svak mann ned til bredden og vil svømme over elven. Men han ville ikke klare å krysse strømmen med den styrken han har i armene sine og komme trygt over til den andre siden. Slik er det også med den som ikke blir begeistret og glad når han hører undervisning i hvordan personlighetsteoriene kan ta slutt, og som ikke praktiserer det han hører og når fram til frigjøring. Han er akkurat som denne svake mannen.

Men tenk deg så at Ganges har stor vannføring, så kråka kunne stå rett på bredden og dyppe nebbet sitt, Ananda. Så kommer en sterk mann ned til bredden og vil svømme over elven. Han kommer til å klare å krysse strømmen med den styrken han har i armene sine og komme trygt over til den andre siden. Slik er det også med den som blir begeistret og glad når han hører undervisning i hvordan personlighetsteoriene kan ta slutt, og som praktiserer det han hører og når fram til frigjøring. Han er akkurat som denne sterke mannen.

Hvordan er så denne metoden, Ananda? Hva er veien til å erkjenne, se og fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden? Det er når en munk slipper taket i involveringer, frir seg fra usunne sinnstilstander, legger kroppens lyster til ro, isolerer seg fra både sansenytelser og usunne ideer og går inn i første meditasjonstilstand – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og blir der. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

Deretter lar han innledende og fastholdende tanker falle til ro og går inn i andre meditasjonstilstand – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og blir der, Ananda. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

Deretter søker han ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i tredje meditasjonstilstand – den som de edle omtaler slik: 'Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!' – og blir der, Ananda. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

Deretter gir han slipp på velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i fjerde meditasjonstilstand – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og blir der, Ananda. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

Videre hever munken seg over enhver formbevissthet. Han føler ingen fysisk motstand, og reagerer ikke på sanseinntrykk. Han ser rommet som uendelig, og med dette går han inn på det uendelige roms plan og blir der. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

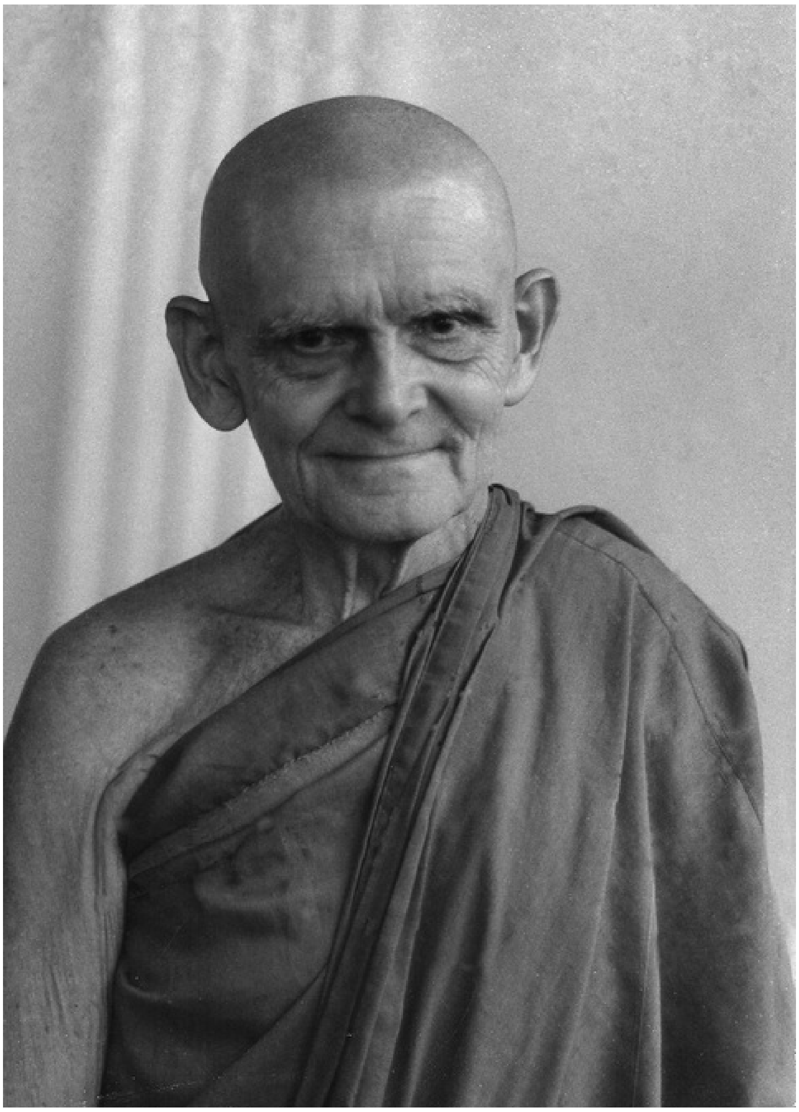
Deretter hever han seg over det uendelige roms plan. Han ser bevisstheten som uendelig, og med dette går han inn på den uendelige bevissthets plan og blir der. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden.

Deretter hever han seg over den uendelige bevissthets plan. Han ser at det ikke er noe som eksisterer, og med dette går han inn på intethetens plan og blir der. Deretter hever han seg over intethetens plan, og går inn på det planet der det verken finnes sanseinntrykk eller ingen sanseinntrykk. Deretter hever han seg over det planet der det verken finnes sanseinntrykk eller ingen sanseinntrykk, og bringer alle sanseinntrykk og begreper til opphør, slik at han med visdom ser at alle hans mentale forurensninger blir utslettet. Alt som der måtte finnes av former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelnende bevissthet, betrakter han som forgjengelig, lidelse, sykdom, en byll, en pil, en pest og en plage, og han betrakter det som noe fremmed som ikke tilhører ham, som tomhet og som noe som ikke er hans eget. Han vender sinnet bort fra slike ting og retter det heller mot det elementet som ikke dør, idet han betrakter det som godt og herlig å la alle reaksjoner falle til ro, slippe taket i alle involveringer, å vende seg bort fra og avslutte alt begjær, og oppnå nibbana. Hvis han står fast på dette, klarer han å utslette sinnets forurensninger, og selv om han ikke oppnår å utslette sinnets forurensninger, så gir det ham inspirasjon og glede over læren, slik at han frir seg fra de fem bindingene som binder ham til denne bredden. Han blir gjenfødt spontant og oppnår nibbana der uten å vende tilbake fra den verdenen. Dette er metoden, Ananda, dette er veien til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden."

"Hvis dette er veien og metoden til å fri seg fra de fem bindingene som binder oss til denne bredden, Mester, hvordan kan det da ha seg at noen munker oppnår frigjøring gjennom meditasjon og andre oppnår frigjøring gjennom visdom?"

"Det er fordi folk har forskjellige evner, Ananda."

Slik talte Mesteren, og glad til sinns tok Ananda imot Mesterens ord.



He lived the life he preached

By D. C. Ranatunga

Having spent the better part of his life meditating, the highly respected German monk Venerable Nanavimala passed away recently at the age of 94. The remarkable feature of his last days was how he prepared for death and the sharp awareness of his last moments on earth.

Two weeks prior to his passing away, he stopped taking solids. He existed on juices for one week thereafter and for two days he only took water. A close associate attending on him during his last few hours told me how he even felt the robe he was wearing making sure he was dressed properly before closing his eyes for the last time.

Ven. Nanavimala Thera who was physically weak over a period of time, spent the last five years or so at Parappaduva in the Ratgama lagoon adjoining Polgasduwa, the island hermitage. I saw him four years ago at Parappaduva and though he was not keen to see visitors, when he saw a few children in our party, he called them to his bedside and preached 'metta'.

He concentrated on meditation throughout his life as a monk. 'Anapana sati' was one of his main subjects of meditation. There had been occasions when he had enjoyed 'piti' - a sense of joy in meditative contemplation. Even when he was ill and would be brought from the island hermitage to Colombo in an ambulance, he would be in a state of 'samadhi' throughout the journey and would not even ask for a sip of water.

The monks who went to him for guidance found him a great teacher who not only knew the Dhamma but could explain the finer points lucidly.
Born as Fredrich Moller in November 1911 as a Christian, he developed an interest in yoga at an early age and wanted to get to India. Working with a trading house in Hamburg at the time, he came to Colombo to head the operations here until the outbreak of World War II changed the whole picture.

Along with many other German nationals, Moller was arrested by the British government and taken to a camp in Diyatalawa. The prisoners were moved to Dehra Dun in northwest India in 1942 and there he was housed in the same wing as Ven. Nanatiloka Thera, the first Buddhist monk from Europe who was residing in Sri Lanka and his German pupil Ven. Vappo Thera.

He came to know them and developed an interest in Buddhism and soon became a devout Buddhist. After the war, when most of the Germans in Dehra Dun were repatriated to the British occupied region in Hamburg in November 1946, the Sinhalese Buddhists made representations and got back Ven. Nanatiloka Thera and other monks to Sri Lanka.

Though keen to come back and become a monk, Moller was unable to do so and had to go to Hamburg. After working in a farm, he managed to get a job as an English teacher and was staying with a German lady who had lost her son in the war. Moller was treated as her own son. Having made contact with a Buddhist group in Hamburg, he once had to translate an English speech made by Asoka Weeraratne, the founder of the German Dharmadhuta Society in Colombo, into German. Weeraratne arranged for him to get back to Colombo which he did in June 1953 and began studying Buddhism earnestly.

Having spent some time in the Forest Hermitage in Kandy and the Island Hermitage, he got ordained in September 1955. He was then 43. His spiritual teacher, Ven. Nanatiloka Thera passed him on to Ven. Nanaloka Thera who was in charge of the Island Hermitage. Two months after his ordination, he received higher ordination with Ven. Madihe Pannasiha Maha Nayaka Thera as his preceptor. He studied the Dhamma with Ven. Soma and Ven. Kheminda, two learned monks from Vajiraramaya who were then staying at the Island Hermitage. The new monk spent ten years at the island hermitage devoting himself mainly to meditation.

In 1966, he began his charika moving from place to place throughout the country as a wandering monk strictly following the path laid down by the Buddha. He preferred not to stay in one place for more than three days and depended on 'pindapata' for his meals. As a 'homeless one', he would carry his alms bowl and the barest necessities in a small bag and walk barefoot. He had no fixed abode. Neither did he have a fixed destination. The story is told of a 'dayaka' who knew him at Vajiraramaya, meeting him one morning walking down Vajira road towards Galle road. When he politely asked him where he was going, Venerable Nanavimala had replied "I haven't decided yet. I will decide when I get to the end of the road".

He would only spend the 'vassana' three months in one place. Most of the 'vassana' periods, he stayed in Saliyalena, a cave off Anuradhapura. For at least 25 years, if not more, he lived on 'pindapata'. It was only when he found his right hip wasting due to old age that he cut down on his walking. Yet one could see him using a helping stick and going on 'pindapata'.

Paying a tribute to Ven. Nanavimala Thera in the BPS Newsletter, Bhikkhu Nyanatissa says: "When he met people Nanavimala would encourage them to practise the Dhamma with the Sutttas as a guide. Again and again he emphasized that the practice of the Dhamma, a simple renunciant lifestyle, and the giving up of all worldly attachments will lead one to the supreme bliss of Nibbana. His own renunciant lifestyle and mental wellbeing exemplified his advice to others.

He inspired many younger monks and when he had the physical strength, was happy to give wise counsel to them on how to live the bhikkhu life to best advantage. One hesitates to say, "May he attain Nibbana!" since he might well have already done so, but since that is the tradition, let us add our voices to the chorus and say "May he attain Nibbana!"